



# Módulo Educativo para la Promoción de la Alimentación y Nutrición Saludable dirigido al Personal de Salud



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Dirección General  
de Promoción de la Salud

**Módulo Educativo para la  
Promoción de la Alimentación  
y Nutrición Saludable  
dirigido al Personal de Salud**

## Catalogación hecha por la Biblioteca Central del Ministerio de Salud

Módulo educativo para la promoción de la alimentación y nutrición saludable dirigido al Personal de Salud / Ministerio de Salud. Dirección General de Promoción de la Salud. Dirección de Educación para la Salud -- Lima: Ministerio de Salud; 2014.

81 p. ilus.

PROMOCIÓN DE LA SALUD / SALUD ESCOLAR / ALIMENTACIÓN ESCOLAR / ALIMENTOS SALUDABLES / HABITOS ALIMENTICIOS / EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL / MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS / MATERIALES EDUCATIVOS Y DE DIVULGACIÓN

Hecho el Depósito legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2014 -02538

### Elaboración

Lily Sandoval Cervantes  
Rosa Salvatierra Ruiz  
Elena Caballero Zavala

Dirección de Promoción de la Salud - MINSA  
Instituto Nacional de Salud - CENAN  
Colegio de Nutricionistas del Perú

### Revisión

Luis Gutiérrez Campos  
Nency Virrueta Jiménez  
Dalia Ponce Tejada  
María Elena Flores Ramírez  
Lady Laura Pillaca Ogozi  
Roberto Balarezo Cerdeña  
Jesús Guerra Cerrón  
Marcos Ticla Carhuavilca

Dirección de Promoción de la Salud - MINSA  
Dirección de Promoción de la Salud - MINSA  
Dirección de Promoción de la Salud - MINSA  
Dirección de Promoción de la Salud - MINSA  
Dirección de Promoción de la Salud - MINSA  
Global Humanitaria Perú  
Global Humanitaria Perú  
Global Humanitaria Perú

### Corrección de estilo:

Nelly Apaza Retamozo

Oficina General de Comunicaciones - MINSA

### Fotografías:

I.E. N° 101 "Shuji Kitamura"

### Diseño y diagramación

SINCO EDITORES  
Jr. Huaraz 449 - Breña  
sincoeditores@gmail.com

### © MINSA, 2014

Ministerio de Salud  
Av. Salaverry N°801, Lima 11- Perú  
Telf.: (51-1) 3156600  
Http://www.minsa.gob.pe

Segunda edición 2014  
Tiraje: 1000 ejemplares

Impreso por: ASTROGRAPH  
De: Mónica P. Morales Reaño  
Jr. Huancavelica 638 Int 101 - Lima

**Versión digital disponible:** <http://www.minsa.gob.pe/bvsminsa.asp>  
<http://minsa.gob.pe/dgps>

Esta publicación fue impresa gracias al auspicio de Global Humanitaria Perú



Midori De Habich Rospigliosi  
**Ministra de Salud**

José Carlos Del Carmen Sara  
**Viceministro de Salud Pública**

Bernardo Elvis Ostos Jara  
**Director General de la Dirección General de Promoción de la Salud**

Luis Jesús Gutierrez Campos  
**Director Ejecutivo de la Dirección de Educación para la Salud**

Nency Virrueta Jiménez  
**Jefa de Equipo de la Dirección de Educación para la Salud**



**Validación:****Equipo de Expertos de Lima:**

Karel Pinedo Gamarra	Dirección Regional de Salud Callao
Roxana Garay Pérez	Dirección Regional de Salud Callao
Sara Cerna Saldarriaga	Dirección Regional de Salud Callao
Bertha Medina Coronado	Dirección Regional de Salud Callao
Victoria Jesfén Rázuri	Dirección de Salud IV Lima Ciudad
Cecilia Padilla Núñez	Dirección de Salud IV Lima Ciudad
Catherine Bonilla Untiveros	Dirección de Salud IV Lima Ciudad
Rosa Salvatierra Ruiz	CENAN - Instituto Nacional de Salud
Elena Caballero Zavala	Colegio de Nutricionistas del Perú
María Úrsula La Rosa Sánchez	Municipalidad Metropolitana de Lima
Daysi Brañes Hermitaño	ADRA
Elisa Rodríguez López	ADRA
Leticia Martínez	Organización Panamericana de la Salud

**Equipo Técnico de las Direcciones Regionales:**

Wilfreda Soto Quilca	Dirección Regional de Salud Puno
Beatriz Balcona Flores	Dirección Regional de Salud Puno
Lupe Gutierrez Poma	Dirección Regional de Salud Puno
Martha Gordillo Castro	Dirección Regional de Salud Puno
Amelia Miranda Zea	Dirección Regional de Salud Puno
Miriam Chevarria	Dirección Regional de Salud Puno
Nelly Alí Vilca	Dirección Regional de Salud Puno
Silvia Arroyo Conderena	Dirección Regional de Salud Puno
Henry Calles Roque	Dirección Regional de Salud Puno
Justino Apaza Mamani	Dirección Regional de Salud Puno
Armida Emperatriz Mamani	Dirección Regional de Salud Puno
Mery Humpiri Ticona	Dirección Regional de Salud Puno
Doriz Quispe Mamani	Dirección Regional de Salud Puno
Vanesa Garcia Arce	Dirección Regional de Salud Puno
Jorge Enriques Castillo	Dirección Regional de Salud Puno
Belén Álvarez Álvarez	Dirección Regional de Salud Puno
Nancy Aller Osorio	Dirección Regional de Salud Puno
Vicente Gonzales Arce	Dirección Regional de Salud Puno
Rosa Luz Farfán Solís	Dirección Regional de Salud Puno
Reyna León Quispe	Dirección Regional de Salud Puno
Miguel Franco Molina	Dirección Regional de Salud Puno
Rosario Fuentes Torres	Dirección Regional de Salud Puno
Gladys Apaza Zela	Dirección Regional de Salud Puno
Noemí Marín Reátegui	Dirección Regional de Salud Puno
Hipólito Condori Mollesaca	Dirección Regional de Salud Puno
Miryan Chevarría Cacallaca	Dirección Regional de Salud Puno
Jenny Callata Garrido	Dirección Regional de Salud Puno
Cesar Mendoza Velazco	Dirección Regional de Salud Ucayali
Dilma Hernández Jhong	Dirección Regional de Salud Ucayali
Javier Cáceres Quispe	ESSALUD - Ucayali
Jackeline Ashiyama Vega	ESSALUD - Ucayali
José A. Díaz Paredes	Gobierno Regional de Ucayali
Aracely Rodríguez Murrieta	Dirección Regional de Salud Ucayali
María Pilar Ramos Campos	Dirección Regional de Salud Ucayali

Isabel Rojas Moreno	Dirección Regional de Salud Ucayali
Laura Gil Villacorta	Dirección Regional de Salud Ucayali
Victoria Rivera Quispe	Dirección Regional de Salud Ucayali
Rubi Pérez Bolívar	Dirección Regional de Salud Ucayali
Susana Pezo Navarro	Dirección Regional de Salud Ucayali
Milagros Terrones Cruz	Dirección Regional de Salud Ucayali
Juana Montoya Bolívar	Dirección Regional de Salud Ucayali
Narda Tang Carrión	Dirección Regional de Salud Ucayali
Merida Marzano Kroll	Dirección Regional de Salud Ucayali
Jesika García Rodríguez	Dirección Regional de Salud Ucayali
Rosa Quispe Cabin	Dirección Regional de Salud Ucayali
Damaris Salazar Castro	Dirección Regional de Salud Ucayali
Daxer Sánchez de Souza	Dirección Regional de Salud Ucayali
Mirella Ochavana Rengifo	Dirección Regional de Salud Ucayali
Beatriz Sharff Ahuanari	Dirección Regional de Salud Ucayali
Cesar Pezo Upiachihua	Dirección Regional de Salud Ucayali
Dolith Ríos Shuña	Dirección Regional de Salud Ucayali
Mariza Santisteban Rodríguez	Dirección Regional de Salud Ucayali
Andy Gutiérrez Quispe	Dirección Regional de Salud Ucayali
Jesús Tello Aguirre	Dirección Regional de Salud Ucayali
Lino Campos García	Dirección Regional de Salud Ucayali
Reynaldo Caballero Castro	Dirección Regional de Salud Ucayali
Nelly Angulo Montoya	Dirección Regional de Salud Ucayali
Margarita Pérez Ríos	Dirección Regional de Salud Ucayali
Manuel Ortega Torres	Dirección Regional de Salud Ucayali
Cesar Mendoza Velásquez	Dirección Regional de Salud Ucayali
Sherly Souza Souza	Dirección Regional de Salud Ucayali
Elizabeth Padilla Rosas	Dirección Regional de Salud Ucayali
Esther Cachay Vargas	Dirección Regional de Salud Ucayali
José Ávila García	Dirección Regional de Educación Ucayali
Llipolita Ríos Macedo	Dirección Regional de Educación Ucayali
Marisol Vela Delgado	Unidad de Gestión Local
Marcela Correa Mendo -	Fiscalía Provincial de Prevención del Delito - Pucallpa
Jackeline Rubina Vásquez	Fiscalía Provincial de Prevención del Delito - Pucallpa
Pacífico Tatanga López	USAID
Lucas Vargas Rengifo	USAID
Ehelen Fernández Cotrina	USAID



# Índice

## Índice

### PRESENTACIÓN

#### INTRODUCCIÓN

I. Objetivos	13
II. Público objetivo	13
III. Personal de salud que desarrollará las sesiones de aprendizaje	13
IV. Estructura del Módulo	14
V. Consideraciones Metodológicas	14
VI. Malla Metodológica	16

#### DESARROLLO DE LAS SESIONES DE APRENDIZAJE

##### Unidad I: Conceptos Básicos en Alimentación Saludable 17

Sesión de Aprendizaje N°1 Conceptos Básicos	19
Sesión de Aprendizaje N°2 Conociendo los Grupos de Alimentos	25

##### Unidad II: Alimentación de los Escolares 29

Sesión de Aprendizaje N°1	
¿En qué consiste una alimentación saludable?	31
Sesión de Aprendizaje N°2	
¿Cómo debe ser la alimentación de una niña, niño o adolescente en edad preescolar o escolar?	34
Sesión de Aprendizaje N°3	
¿Qué prácticas saludables debemos incentivar en las niñas, niños y adolescentes?	40

##### Unidad III: Refrigerios y quioscos saludables 45

Sesión de Aprendizaje N°1	
¿Cómo reconocemos los refrigerios saludables?	47
Sesión de Aprendizaje N°2	
¿Qué alimentos se deben ofrecer en los quioscos escolares?	54

Anexo 1	61
---------	----

Anexo 2	65
---------	----

Material didáctico de apoyo al facilitador	
--	--



# Presentación

## Presentación

El Ministerio de Salud, a través de la Dirección General de Promoción de la Salud, en articulación con el Ministerio de Educación impulsa políticas y genera alianzas en favor de la educación para la salud, con el propósito de contribuir al desarrollo integral de las y los estudiantes. Ambos sectores buscan el fortalecimiento de las condiciones que permitan a las y los estudiantes adoptar mejores decisiones en torno a su salud y desarrollar prácticas saludables que contribuyan a mejorarla.

En virtud a ello, y de acuerdo con el Convenio N° 004 de Cooperación Técnica entre el Ministerio de Salud y el Ministerio de Educación, se está implementando el Programa de Promoción de la Salud en las Instituciones Educativas; un valioso espacio para alcanzar la formación de estilos de vida saludable, sobre todo, si se inicia la promoción de una cultura en salud en edades tempranas.

Es necesario destacar que en el presente módulo educativo, se han contemplado las recomendaciones que se hacen a través de la reciente ley promulgada sobre la Promoción de la Alimentación Saludable para niñas, niños y adolescentes.

La Educación para la Salud aborda la transmisión de información relativa a las condiciones sociales, económicas y ambientales, y también el fomento de la motivación, las habilidades personales y la autoestima, condiciones necesarias para adoptar medidas destinadas al autocuidado de la salud.

En este contexto presentamos el Módulo Educativo para la Promoción de una Alimentación y Nutrición Saludable dirigido a personal de salud, que incluye material didáctico de apoyo al facilitador en el desarrollo de las sesiones educativas, el cual pretende ser una herramienta para que el personal de salud trabaje con los docentes de Educación Inicial, Primaria y Secundaria la importancia de la alimentación saludable de niñas, niños y adolescentes en las instituciones educativas, el cual incluye temas relacionados a las prácticas saludables, elaboración de refrigerios escolares y alimentos recomendados para su expendio en los quioscos escolares.





# Introducción

## Introducción

Los alimentos saludables brindan a las niñas, niños y adolescentes las proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales que necesitan para su crecimiento normal, también ayudan a mantener un peso normal y proporciona energía para estudiar y jugar.

Las niñas, niños y adolescentes tienen un periodo de crecimiento continuado, si reciben aportes de energía y proteínas adecuados e incluyen en sus tiempos de comida, alimentos variados y en cantidades apropiadas es poco probable que tengan deficiencias nutricionales.

Por otro lado, los hábitos inadecuados de alimentación adquiridos durante la infancia pueden llevar a la malnutrición, ya sea por déficit o por exceso de alimentos. Cuando se presenta un desequilibrio energético porque la energía ingerida es superior a la gastada, el exceso de calorías se almacena en forma de grasa conduciendo al sobrepeso u obesidad, cuanto más grasa corporal exista se tiene mayor probabilidad de presentar enfermedades no transmisibles:

- Hipertensión arterial
- Niveles elevados de colesterol
- Enfermedades cardiovasculares
- Problemas óseos y de articulaciones
- Ocurrencias de diabetes

Pudiendo generar también problemas para desarrollar actividad física debido a la dificultad para respirar y cansancio e influir en la baja autoestima, aislamiento social y discriminación.

Además, los niños obesos y con sobrepeso tienden a seguir siendo obesos en la edad adulta y tienen más probabilidades de padecer, a edades más tempranas, las enfermedades no transmisibles citadas anteriormente, además de problemas psicológicos relacionados a su autoestima y a sufrir bullying en la escuela.

En el informe del Estado Nutricional en el Perú, son los niños comprendidos entre 5 y 12 años quienes presentan mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad<sup>1</sup>. Los niños comprendidos entre 5 y 9 años presentan 15% y 18% de prevalencia de sobrepeso y obesidad respectivamente, mientras el 10% de adolescentes presentan sobrepeso.

Por otro lado, cuando el aporte de hierro en la alimentación es insuficiente disminuyen los niveles de hemoglobina en la sangre, ocasionando anemia, la cual produce deficiencia en el desarrollo cerebral, la capacidad cognoscitiva y el desarrollo del lenguaje, además falta de energía para desarrollar actividades, sueño excesivo, disminución del apetito, cansancio situaciones que afectan al rendimiento escolar que perjudican el desarrollo y la vida del niño.

Considerando los problemas que generan las inadecuadas prácticas de alimentación saludable, la Dirección de Educación para la Salud del Ministerio de Salud ha desarrollado el Módulo Educativo para la Promoción de la Alimentación y Nutrición Saludable, el cual está dirigido al personal de salud y consta de siete sesiones de aprendizaje, las cuales han sido diseñadas, teniendo en cuenta una metodología participativa, vivencial y reflexiva.



## I. Objetivos

### 1.1 Objetivo general

Fortalecer las competencias y habilidades del personal de salud en la promoción de alimentación y nutrición saludable en la población en edad escolar.

### 1.2 Objetivos específicos

Al finalizar el módulo, el personal de salud será capaz de:

- Identificar los grupos de alimentos con énfasis en los productos locales y su importancia en la alimentación balanceada.
- Realizar propuestas de refrigerios y desayunos saludables.
- Reconocer los alimentos saludables a expendirse en los quioscos escolares.

## II. Público objetivo

El Módulo Educativo para la Promoción de la Alimentación y Nutrición Saludable está dirigido al personal de salud para su aplicación en la población en edad escolar.

## III. Personal de salud que desarrollará las sesiones de aprendizaje

### 3.1 Perfil del Facilitador/a:

El facilitador o facilitadora es un personal de salud, que debe contar con algunas de las siguientes características, además de haber completado la capacitación para el uso del presente módulo y haber revisado el contenido temático adjunto al módulo.

- Cuenta con conocimientos básicos sobre alimentación saludable
- Desarrolla intervenciones de educación para la salud en instituciones educativas.
- Está involucrado/a activamente en la promoción de la alimentación saludable.
- Tiene experiencia en Promoción de la Salud.

### 3.2 Funciones del Facilitador/a:

- Desarrollar la sesión de aprendizaje, siguiendo la estructura de las sesiones y manteniendo los objetivos e ideas claves.
- Mantener el diálogo y propiciar el análisis de la sesión de tal manera que los participantes alcancen el objetivo.
- Dirigir adecuadamente el trabajo del grupo de participantes, motivando la participación de cada uno generando un clima de armonía.



## IV. Estructura del Módulo

El Módulo consta de tres unidades y está diseñado para desarrollar siete sesiones cada una de las cuales tiene una duración mínima de 45 minutos y máxima de 55 minutos.

Las unidades desarrolladas en el Módulo son:

### **Unidad I CONCEPTOS BÁSICOS EN ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

Conceptos básicos  
Conociendo los grupos de alimentos

### **Unidad II ALIMENTACIÓN EN LOS ESCOLARES**

¿En qué consiste una alimentación saludable?  
¿Cómo debe ser la alimentación de las niñas, niños y adolescentes en edad preescolar o escolar?  
¿Qué prácticas saludables debemos incentivar en las niñas, niños y adolescentes?

### **Unidad III REFRIGERIOS Y QUIOSCOS SALUDABLES**

¿Cómo reconocemos los refrigerios saludables?  
¿Qué alimentos deben ofrecerse en los quioscos escolares?

Cada sesión de aprendizaje contiene una hoja donde se presentan las principales ideas claves, a continuación se desarrolla la sesión de aprendizaje y se adjuntan las hojas de apoyo para el facilitador y las hojas de trabajo para los participantes.

Adicionalmente el módulo cuenta con un contenido temático que brinda al facilitador aspectos conceptuales que enriquecerán sus conocimientos sobre alimentación de las niñas, niños y adolescentes en edad escolar, el cual se presenta en el anexo 2.

## V. Consideraciones metodológicas

### **a) Metodología de la capacitación:**

Es participativa, vivencial, reflexiva y basada en el APRENDER HACIENDO. Tiene como enfoques la andragogía, el desarrollo humano y la promoción de la salud, se emplean técnicas lúdicas las cuales buscan el logro de los objetivos planteados.

Esta metodología requiere de una persona que facilite el proceso de aprendizaje, a quien denominaremos facilitador o facilitadora, quien manejará las técnicas propuestas en función a la dinámica grupal sin alterar su propósito final.

Se recomienda que estas sesiones sean trabajadas con un mínimo de 11 y máximo de 15 participantes

### **b) Momentos de la sesión de aprendizaje:**

- **Motivación:** Por medio de esta actividad animamos a los participantes por medio de algún juego, dinámica o competencia a relajarse y liberar energía para iniciar la sesión de aprendizaje.



- Recojo de saberes previos: en este momento se recupera la información que los participantes conocen sobre el tema a trabajar, lo cual incluye los comportamientos aprendidos (habilidades, actitudes).
- Presentación del nuevo conocimiento: momento en el cual se presenta la nueva información para que los participantes puedan analizarla e interiorizarla.
- Contrastación con el conocimiento: momento en el cual los participantes confrontan sus conocimientos y comportamientos con los nuevos conocimientos adquiridos, es el momento apropiado para la reflexión.
- Evaluación del aprendizaje: es el momento para conocer si los participantes han logrado los objetivos de la sesión de aprendizaje.
- Extensión del aprendizaje: es el momento en que el participante puede aplicar los conocimientos adquiridos en la sesión de aprendizaje a nuevas situaciones relacionadas con su vida personal, familiar o profesional.

Cada sesión no necesariamente contará con todos los momentos, estos se adecuarán a las características de la sesión. La secuencia metodológica propuesta es flexible, el facilitador podrá pasar entre uno y otro momento de acuerdo a como se desarrolle la sesión.



## VI. Malla Metodológica

Unidad I. CONCEPTOS BÁSICOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE				
Sesión	Contenido	Metodología	Técnica	Tiempo
1. Conceptos básicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identificación de los conceptos básicos en alimentación y nutrición.</li> </ul>	Diálogo Reflexión Participación	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trabajo de grupos (diálogo). Manejo de conceptos</li> </ul>	55 min
2. Conociendo los grupos de alimentos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identificación de los grupos de alimentos</li> </ul>	Diálogo Reflexión Participación	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trabajo de grupos: Identificando los grupos de alimentos.</li> </ul>	45 min
Unidad II. ALIMENTACIÓN DE LOS ESCOLARES				
1. ¿En qué consiste una alimentación saludable?	<ul style="list-style-type: none"> <li>Elaboración de propuestas de desayunos, almuerzos y cenas.</li> <li>Proporción de alimentos por grupo etario.</li> </ul>	Diálogo Reflexión Participación	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trabajo de grupos con las recomendaciones alimentarias de acuerdo a la edad y a los grupos de alimentos.</li> </ul>	45 min
2. ¿Cómo debe ser la alimentación de una niña, niño o adolescente en edad preescolar o escolar?	<ul style="list-style-type: none"> <li>Necesidades de alimentación de niña/os de nivel inicial, primaria y adolescentes del nivel secundaria.</li> </ul>	Diálogo Reflexión Participación	<ul style="list-style-type: none"> <li>Análisis sobre la importancia de la alimentación de las niñas, niños y adolescentes.</li> </ul>	50 min
3. ¿Qué prácticas saludables debemos incentivar en las niñas, niños y adolescentes?	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identificando prácticas saludables en el consumo de alimentos.</li> <li>Promoviendo actividad física para una vida saludable</li> </ul>	Diálogo Reflexión Participación	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trabajo de grupos.</li> </ul>	45 min
Unidad III. REFRIGERIOS Y QUIOSCOS SALUDABLES				
1. ¿Cómo reconocemos los refrigerios saludables?	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identificando las características de un refrigerio saludable</li> <li>Ejercicio de elaboración de refrigerios saludables.</li> </ul>	Diálogo Reflexión Participación	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trabajo de grupos.</li> <li>Sesión demostrativa de refrigerios saludables</li> </ul>	45 min
2. ¿Qué alimentos deben ofrecerse en los quioscos escolares?	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar los alimentos a expendirse en los Quioscos Escolares de las instituciones educativas según RM 908-2012/ MINSA.</li> </ul>	Diálogo Reflexión Participación	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trabajo de grupos: alimentos que se expenden en los quioscos escolares.</li> </ul>	50 min



# Unidad I

## CONCEPTOS BÁSICOS EN ALIMENTACIÓN SALUDABLE

---

**Sesión 1:** Conceptos básicos

**Sesión 2:** Conociendo los grupos de  
alimentos







## SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 1

### Conceptos básicos



Los participantes identificarán los conceptos básicos de alimentación y nutrición que se trabajarán a lo largo de todas las sesiones de aprendizaje.

- ❖ Los estilos de vida saludable son un conjunto de comportamientos y hábitos, individuales y sociales, que contribuyen a mantener el bienestar, promover la salud y mejorar la calidad de vida de las personas.
- ❖ Alimentación es el conjunto de acciones por medio de las cuales proporcionamos al organismo alimentos.
- ❖ La Alimentación Saludable permite al organismo mantener un funcionamiento óptimo.
- ❖ Nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades nutricionales del organismo.
- ❖ Malnutrición es un estado del organismo causado por desequilibrios en la ingesta de alimentos.
- ❖ Anemia es una malnutrición caracterizada por la concentración baja de hemoglobina en la sangre.



## Conceptos básicos

- Tema:** Reconociendo conceptos básicos en alimentación.
- Objetivo:** Identificar los conceptos básicos de alimentación que se trabajarán en las sesiones de aprendizaje.
- Tiempo:** 55 minutos.
- Materiales:**
- Imagen de un niño con exceso de peso
  - Imagen de un niño con déficit de peso
  - Imagen de un niño saludable
  - Imágenes que refuercen la actividad física
  - Manos de cartulina de color amarillo y marrón (10 de cada color)
  - Cartulina de color verde (15)
  - Tres papelógrafos con el dibujo del tronco de un árbol sin hojas
  - Masking tape
  - Plumones de color negro y azul.

## Desarrollo de la sesión de aprendizaje:

Actividad	Tiempo
<p><b>Motivación:</b> El facilitador informa a los participantes sobre el objetivo de la sesión y luego, realiza la siguiente dinámica:</p> <p><b>Dinámica:</b> Presentando a un amigo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El facilitador forma parejas.</li> <li>• Durante cinco minutos cada pareja intercambia información: nombre, estado civil, lugar de nacimiento, cantante, música favorita, hobbies, habilidades y fruta o verdura preferida.</li> <li>• Luego cada participante presenta a su pareja ante el grupo, para lo cual dispondrá de un minuto. Ejemplo: “Tengo el gusto de presentar a Juan Pérez, él es casado y tiene dos niños, le gusta jugar fútbol y ver televisión..... por último su fruta favorita es la pera que prefiere comerla por las noches”.</li> <li>• Al término de la dinámica, el facilitador da la bienvenida a los participantes.</li> </ul>	10 minutos



<p><b>Recojo de saberes previos:</b></p> <p><u>Dinámica:</u> Causas y consecuencias</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador forma dos grupos, al primer grupo le proporciona la imagen de un niño/a con exceso de peso y al segundo grupo la imagen de un niño/a con déficit de peso.</li> <li>El facilitador entrega a cada participante tres siluetas de mano de color amarillo y marrón y pide que respondan en ellas a las siguientes preguntas, de acuerdo a la imagen que les fue asignada. <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Por qué creen que el niño se encuentra con déficit o exceso de peso?</li> <li>¿Qué tipo de alimentos creen que el niño/a está consumiendo?</li> <li>¿Cómo será el niño de la imagen cuando sea adulto? y ¿Qué problemas podría tener?</li> </ul> </li> <li>El facilitador pide a los integrantes de cada grupo que coloquen las manos en el árbol a manera de hojas.</li> <li>El facilitador invita a cada grupo a realizar la presentación de su árbol. Luego de ello, se da cinco minutos para comentarios de los participantes.</li> <li>El facilitador presenta la imagen de un niño que luce saludable y pide a los participantes que mencionen características generales de la alimentación y el comportamiento del niño, que permiten que luzca saludable. Dos participantes anotan las ideas en tarjetas verdes y las colocan alrededor del niño saludable.</li> </ul> <p>El facilitador sintetiza los aspectos resaltantes de las respuestas.</p>	<p>20 minutos</p>
<p><b>Presentación del nuevo conocimiento</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador presenta los conceptos de: alimentación, nutrición, malnutrición y anemia, utilizando la hoja de apoyo 1.</li> <li>El facilitador en base a los conceptos propone las definiciones de alimentación saludable y estilos de vida saludable. Ver hoja de apoyo 1.</li> </ul>	<p>10 minutos</p>
<p><b>Contrastación con el conocimiento científico</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador utiliza las ideas vertidas en las hojas de los árboles y las clasifica como alimentación saludable o estilos de vida saludable. De ser necesario el facilitador incorpora nuevas características.</li> </ul>	<p>10 minutos</p>
<p><b>Evaluación del aprendizaje</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Se les entregará a los participantes tarjetas donde escribirán las respuestas a las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué diferencia existe entre la alimentación y nutrición?</li> <li>¿Cuál es la causa de la anemia en las niñas, niños y adolescentes?</li> </ul> </li> <li>Luego el facilitador pide a dos participantes dar lectura a las respuestas, se pide la opinión a los participantes y el facilitador aclara las dudas sobre el tema.</li> </ul>	<p>5 minutos</p>

No solo los niños que presentan déficit o exceso de peso pueden ser anémicos, también aquellos que se encuentran con un peso adecuado.

La actividad física ayuda a mantener un peso ideal, así como tonificar nuestros músculos.



## Hoja de apoyo para el facilitador



### **Alimentación**

*Es el conjunto de acciones mediante las cuales se proporciona alimentos al organismo, abarca desde la selección, cocción, e ingestión. Depende de las necesidades individuales, disponibilidad de alimentos, cultura, religión, situación económica, aspectos psicológicos, publicidad, moda, etc. <sup>2</sup>*



### **Alimentación Saludable**

*Una alimentación saludable es una alimentación variada, preferentemente en estado natural o con procesamiento mínimo que aporta energía y todos los nutrientes esenciales que cada persona necesita para mantenerse sana, permitiéndole tener una mejor calidad de vida en todas las edades. <sup>3</sup>*



### **Nutrición**

*La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades nutricionales del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud<sup>4</sup>.*



### **Estilos de vida saludable**

*Es un conjunto de comportamientos y hábitos, individuales y sociales, que contribuyen a mantener el bienestar, promover la salud y mejorar la calidad de vida de las personas. Un estilo de vida saludable repercute de forma positiva en la salud. Comprende hábitos como la práctica habitual de ejercicio, una alimentación adecuada y saludable, el disfrute del tiempo libre, actividades de socialización, mantener la autoestima alta, etc.<sup>5</sup>*



### **Anemia**

*Es definida como una concentración de hemoglobina inferior a 11 - 12g/dl, dependiendo de la edad y al nivel del mar. La ingesta insuficiente de hierro es la principal causa en el Perú. La anemia afecta principalmente a niños menores de cinco años, mujeres en edad fértil y gestantes<sup>6</sup>.*



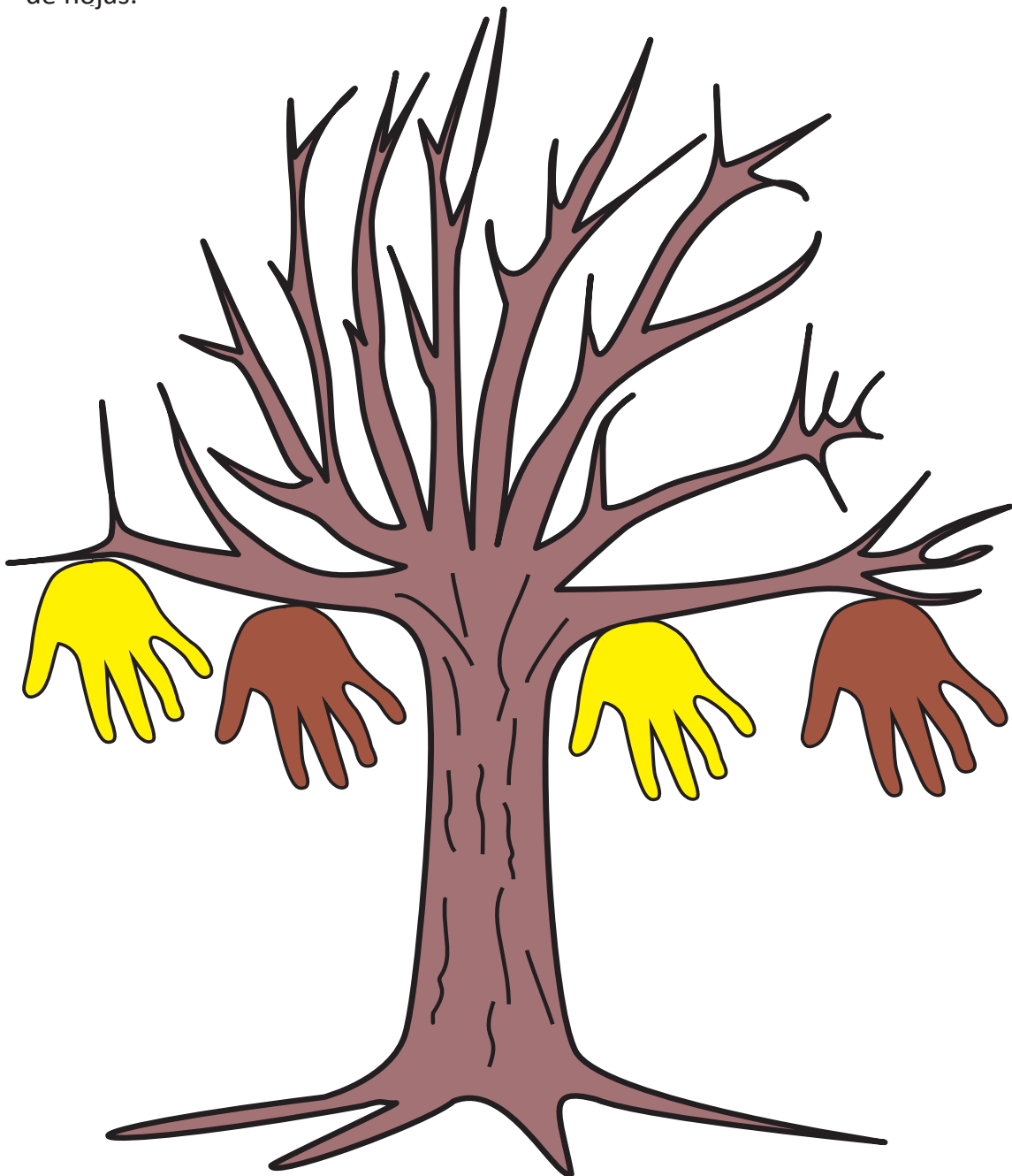
### **Malnutrición**

*Se refiere a las carencias, excesos o desequilibrios en la ingesta de energía, proteínas y/o otros nutrientes. Su significado incluye en realidad tanto la desnutrición como la sobrealimentación<sup>7</sup>.*



## Material de soporte

Se proporciona a cada grupo un árbol, donde se observa el tronco y las ramas, pero sin hojas, los participantes escribirán en las manos las respuestas a las preguntas que les formule el facilitador y luego las pegarán en el árbol a manera de hojas.







## SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 2

### Conociendo los grupos de alimentos



Los participantes identifican los grupos de alimentos, priorizando los productos de la zona:

- ❖ Las carnes son esenciales para el crecimiento y reparación de tejidos.
- ❖ Los lácteos aportan calcio y proteínas ayudando a mantener y reparar los órganos y tejidos para su normal funcionamiento.
- ❖ Los cereales, tubérculos y leguminosas (menestras) nos aportan energía; las leguminosas también proporcionan proteínas, hierro y vitaminas.
- ❖ Las frutas aportan vitaminas para prevenir enfermedades.
- ❖ Las verduras aportan los minerales para prevenir enfermedades.
- ❖ Los azúcares son fuente importante de energía para el organismo.
- ❖ Las grasas son fuente importante de energía, regulando la temperatura corporal.



## “Conociendo los grupos de alimentos”

**Tema:** Reconocer los grupos de alimentos

**Objetivo:** Identificar los grupos de alimentos

**Tiempo:** 45 minutos

**Materiales:**

- Radio con entrada para Cd y USB - Música
- Stickers de cuatro colores
- Tres cartulinas
- Cuatro papelógrafos blancos
- Figuras de alimentos
- Masking tape
- Cincuenta unidades de tarjetas en blanco de 3 cm x 8 cm aproximadamente
- Plumones delgados

### Desarrollo de la sesión de aprendizaje:

Actividad	Tiempo
<p><b>Motivación:</b> El facilitador informa a los participantes sobre el objetivo de la sesión de aprendizaje y luego invita a realizar la siguiente actividad física: Dinámica: Siguiendo el ritmo</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• El facilitador elige un ritmo de música para realizar una coreografía con movimientos suaves y repetitivos. No se evalúa si el participante puede seguir el ritmo o los movimientos, solo se pide compartir la dinámica en grupo.</li></ul> <p>A continuación se procede a la formación de grupos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• El facilitador indica que los participantes formen un círculo, luego que cierren los ojos, en esos momentos el facilitador coloca en la frente de cada participante un sticker de color, alternando los cuatro colores.</li><li>• Cuando todos los participantes tengan sus stickers, se les indica que ya pueden abrir los ojos, y sin hablar, haciendo uso del lenguaje gestual, los participantes se agrupan de acuerdo al color, de tal manera que queden formados cuatro grupos.</li></ul>	<p>10 minutos</p>



<p><b>Recojo de saberes previos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El facilitador entrega a cada grupo un sobre con tres imágenes de alimentos, pertenecientes a un determinado grupo.</li> <li>• Durante tres minutos los participantes discuten e identifican a que grupo de alimentos pertenecen.</li> <li>• Una vez identificados los siete grupos de alimentos, el facilitador pide a los participantes que busquen más ejemplos, los escriban en tarjetas y armen una lista en un papelógrafo.</li> </ul>	<p><b>10 minutos</b></p>
<p><b>Presentación del nuevo conocimiento:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El facilitador presenta los grupos de alimentos mencionando las características principales de cada grupo, utilizando la hoja de apoyo N° 1</li> </ul>	<p><b>10 minutos</b></p>
<p><b>Contrastación con el conocimiento científico:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El facilitador, con el apoyo de los participantes, verifica que los alimentos consignados en los papelógrafos correspondan al grupo de alimentos asignado; si es necesario se reubican las tarjetas al grupo que realmente pertenecen. Los grupos de alimentos son:             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cereales, tubérculos y leguminosas</li> <li>2. Verduras</li> <li>3. Frutas</li> <li>4. Lácteos y derivados</li> <li>5. Carnes, pescados y huevos</li> <li>6. Azúcares</li> <li>7. Grasas</li> </ol> </li> </ul>	<p><b>10 minutos</b></p>
<p><b>Evaluación del aprendizaje:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cada participante responde de forma individual, sin colocar su nombre, a las siguientes preguntas:  <i>¿Cuáles son los grupos de alimentos más importantes para la salud de los niños y niñas?</i>  <i>¿Cuáles son los grupos de alimentos más importantes para la salud de los adolescentes?</i></li> <li>• Se recogen las respuestas y se colocan en un panel agrupándolas por semejanza, la idea final debe ser:  <b>“Todos los alimentos son importantes, cada uno aporta nutrientes necesarios para el funcionamiento del organismo”.</b></li> </ul>	<p><b>5 minutos</b></p>



## Hoja de apoyo para el facilitador N°1



- ❖ **Las carnes<sup>8</sup>**, aportan proteínas y zinc, esenciales para el crecimiento y hierro para prevenir la anemia.  
El pescado contiene además grasas que ayudan al sistema nervioso, cerebro y visión.  
El huevo aporta proteínas, hierro, vitamina A entre otros.
- ❖ **Lácteos y derivados<sup>8</sup>**, son importantes porque aportan proteínas y calcio, ayudando a mantener y reparar los órganos y tejidos del cuerpo para que funcione normalmente.
- ❖ **Los cereales, tubérculos y leguminosas<sup>8</sup> (menstras)**, nos aportan energía. Las leguminosas por su parte aportan proteínas, hierro y vitaminas necesarias para el desarrollo de los niños.
- ❖ **Las frutas<sup>9</sup>**, aportan en su mayoría vitaminas necesarias para prevenir enfermedades y conservar los tejidos.
- ❖ **Las verduras<sup>8</sup>**, aportan en su mayoría los minerales necesarios para mantener los dientes y huesos sanos, así como el transporte de oxígeno a través de la sangre.
- ❖ **El azúcar<sup>9</sup>**, es una fuente importante de energía que nos ayudará a desarrollar las actividades diarias.
- ❖ **Las grasas<sup>9</sup>**, son componentes importantes en la alimentación ya que nos proporcionan energía. Debemos preferir las grasas buenas que las encontramos en el aceite de pescado, aceite de oliva, aceite de soya, aceite de maíz, aceite de canola, etc.

**Todos los alimentos son importantes, cada uno aporta nutrientes necesarios para el funcionamiento de nuestro organismo**



## Unidad II

# ALIMENTACIÓN DE LOS ESCOLARES

---


- Sesión 1:** ¿En qué consiste una alimentación saludable?
- Sesión 2:** ¿Cómo debe ser la alimentación de una niña, niño o adolescente en edad preescolar o escolar?
- Sesión 3:** ¿Qué prácticas saludables debemos incentivar en las niñas, niños y adolescentes?





## SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 1

### ¿En qué consiste una alimentación saludable?

- 
- ❖ Ningún alimento por sí solo aporta todos los nutrientes que el organismo necesita, a excepción de la leche materna.
  - ❖ Incorporar todos los grupos de alimentos en las comidas nos ayuda a cubrir las necesidades nutricionales que requieren las niñas, niños y adolescentes.
  - ❖ Utilizar diversos alimentos en formas y colores hace más atractiva la presentación de las comidas, incentivando a las niñas, niños y adolescentes a consumirlos. Aprovechemos los alimentos disponibles en nuestras localidades
  - ❖ Las proporciones y cantidades de alimentos que se deben ingerir son distintas en la niñez y en la adolescencia.





## ¿En qué consiste una alimentación saludable?

- Tema:** Alimentación Saludable para niñas, niños y adolescentes en edad preescolar y escolar
- Objetivos:** Identificar combinaciones saludables de alimentos para la población en edad pre escolar y escolar.
- Tiempo:** 45 minutos.
- Materiales:**
- Imágenes de distintos grupos de alimentos
  - Masking tape

### Desarrollo de la sesión de aprendizaje:

Actividades	Tiempo
<p><b>Motivación:</b> El facilitador informa a los participantes sobre el objetivo de la sesión de aprendizaje y se realiza la siguiente dinámica: Dinámica: ¿Quién soy?:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El facilitador pide a los participantes ponerse de pie y formar un círculo, mirando hacia afuera, para que a continuación coloque en la espalda de cada participante la imagen de un alimento.</li> <li>• Luego, el facilitador pide que den la vuelta hacia el círculo e invita a uno de los participantes al centro, quien debe descubrir qué alimento le tocó. Inicia diciendo ¿Quién soy?, y realiza preguntas que sus compañeros responderán, con un Sí o un No. Ejemplo: ¿Soy una fruta?, ¿Soy ácida?, ¿Soy dulce?, ¿Soy de origen animal?, etcétera.</li> <li>• Cuando el participante descubra que alimento es, deberá decir a que grupo de alimentos pertenece, ya sea cereales, tubérculos y leguminosas (menstras); verduras, frutas, lácteos y derivados; carnes, pescados y huevos; azúcares y grasas.</li> <li>• Cuando se identifiquen los siete grupos de alimentos, los demás participantes tienen que unirse a los grupos respectivos, el facilitador apoya la formación de los grupos si es necesario.</li> <li>• Luego el facilitador pide a los participantes que conforman las carnes, lácteos, cereales, tubérculos y leguminosas unirse para formar un solo grupo, de la misma manera las frutas, verduras, azúcares y grasas. Así quedan formados los grupos y se puede iniciar el trabajo.</li> </ul>	10 minutos



<p><b>Recojo de saberes previos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador pregunta a los participantes: ¿Qué significa alimentarse saludablemente?, al interior de cada grupo discuten y escriben sus respuestas en los papelógrafos que se les proporcione.</li> <li>En plenaria, una persona de cada grupo socializa lo trabajado.</li> <li>El facilitador rescata las ideas importantes de cada grupo y propone el ejercicio siguiente.</li> </ul>	<p>10 minutos</p>
<p><b>Presentación del nuevo conocimiento</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador proporciona la hoja de trabajo 1 y la hoja de trabajo 3 a cada integrante del grupo 1. En base a esa información elaboran dos propuestas de desayuno.</li> <li>De la misma manera, a cada integrante del grupo 2 le proporciona la hoja de trabajo 2 y la hoja de trabajo 3. En base a esa información elaboran 1 propuesta de almuerzo y una propuesta de cena.</li> <li>Luego, un representante de cada grupo presenta en una plenaria las propuestas trabajadas en su grupo, todos los participantes tendrán la oportunidad de compartir su opinión.</li> <li>El facilitador recoge las ideas que guardan relación con la definición de Alimentación Saludable y presenta el concepto:  <i>Una alimentación saludable es una alimentación variada, preferentemente en estado natural o con procesamiento mínimo que aporta energía y todos los nutrientes esenciales que cada persona necesita para mantenerse sana, permitiéndole tener una mejor calidad de vida en todas las edades.</i></li> <li>El facilitador reforzará el tema destacando la importancia de ofrecer alimentos variados, además de recomendar las porciones de acuerdo a la edad, actividad física y sexo.</li> </ul>	<p>10 minutos</p>
<p><b>Contrastación con el conocimiento científico:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>En base a las respuestas proporcionadas en los papelógrafos, el facilitador rescata los conocimientos sobre alimentación saludable.</li> </ul>	<p>10 minutos</p>
<p><b>Evaluación del aprendizaje:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador entrega a los participantes tarjetas en blanco para que formulen propuestas de desayunos, almuerzos y cenas saludables.</li> <li>Las propuestas se colocan en un panel, y se pide a los participantes dar sus opiniones respecto a las propuestas.</li> </ul>	<p>5 minutos</p>

*Un alimento por sí solo no aporta la variedad y la cantidad de nutrientes que requieren todas las personas para gozar de una vida plena y saludable, por ello es necesario consumir distintos tipos de alimentos nutritivos a lo largo del día para proporcionar al organismo todos los nutrientes que requiere.*



## SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 2

### ¿Cómo debe ser la alimentación de una niña, niño o adolescente en edad preescolar y escolar?

- ❖ Las proteínas que las niñas, niños y adolescentes consuman deben ser de origen animal: aves, pescados, carnes, huevos, lácteos y derivados.
- ❖ Ofrecer preparaciones variadas, que contengan todos los grupos de alimentos y limitar el consumo de azúcares y grasas.
- ❖ Formar el hábito de consumo del desayuno, y un horario de acuerdo a sus actividades para el almuerzo, cena y refrigerio.
- ❖ Involucrar a las niñas, niños y adolescentes en las compras y preparaciones de alimentos, para que aprecien los alimentos naturales de la zona y se fomente su consumo.
- ❖ Los padres o cuidadores deben proveer una adecuada alimentación a los escolares para evitar problemas de malnutrición.
- ❖ Los padres o cuidadores y docentes deben conversar constantemente con las niñas, niños o adolescentes sobre la importancia de la alimentación saludable y la actividad física.



## ¿Cómo debe ser la alimentación de las niñas, niños o adolescentes en edad preescolar y escolar?

**Tema:** Alimentación en la etapa preescolar y escolar

**Objetivo:** Identificar las necesidades de alimentación saludable en niñas, niños y adolescentes en etapa pre escolar y escolar.

**Tiempo:** 50 minutos.

**Materiales:**

- Una tiza
- Quince tarjetas de 10 X 10 cm, cada tarjeta contiene la imagen de una fruta, se tendrán imágenes de tres frutas diferentes.
- Tres papelógrafos cuadriculados
- Tres plumones gruesos
- Tres tarjetas de 30 x 30 cm
- Seis plumones delgados
- Quince tarjetas de tres colores diferentes

### Desarrollo de la sesión de aprendizaje:

Actividad	Tiempo
<p><b>Motivación:</b> El facilitador informa a los participantes sobre el objetivo de la sesión de aprendizaje y luego a manera de animación se realizará la siguiente dinámica: Dinámica: Ensalada de frutas</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• El facilitador dibuja círculos en el piso, la cantidad de círculos será igual a la cantidad de participantes.</li><li>• Asigna alternadamente a cada participante el nombre de una fruta: aguaje, tuna y mandarina.</li><li>• El facilitador da la instrucción: al mencionar “ensalada de aguaje”, solo los participantes que tienen asignada esa fruta cambian de lugar, lo mismo ocurre si se menciona “ensalada de tuna” o “ensalada de mandarina”. Si el facilitador menciona “Ensalada de frutas” todos los participantes deben cambiar de lugar.</li><li>• Para iniciar el juego, el facilitador indica “ensalada de tuna”, mientras se producen los cambios de lugar el facilitador ocupa un espacio vacío. El participante que se quede sin lugar debe dar la nueva indicación. Repetir el juego cinco veces.</li><li>• El facilitador pide a los participantes se agrupen de acuerdo a la fruta asignada, quedando formados los tres grupos.</li></ul>	10 minutos



<p><b>Recojo de saberes previos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El facilitador proporciona al grupo “Aguajes” la historia de un niño de nivel inicial (Hoja de trabajo 1), los participantes deben realizar un dibujo que represente al niño de la historia, con el material que se les proporcione y listan las recomendaciones sobre su alimentación y estilos de vida saludable.</li> <li>• El grupo “Tunas” realiza el mismo trabajo pero con niñas del nivel primaria (Hoja de trabajo 2)</li> <li>• El grupo “Mandarina” realiza el trabajo con una adolescente del nivel secundaria (Hoja de trabajo 3)</li> <li>• Cada grupo presenta lo trabajado.</li> </ul>	<p>10 minutos</p>
<p><b>Presentación del nuevo conocimiento:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El facilitador explica las necesidades de alimentación saludable para cada uno de los niveles educativos: Inicial, Primaria y Secundaria (Hoja de apoyo N°1, hoja de apoyo N°2 y hoja de apoyo N°3)</li> </ul>	<p>10 minutos</p>
<p><b>Contrastación con el conocimiento científico:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Haciendo uso de las listas elaboradas por los participantes, el facilitador aclara las recomendaciones que estuvieron ausentes en lo trabajado.</li> </ul>	<p>10 minutos</p>
<p><b>Extensión del aprendizaje:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El facilitador entrega a los participantes tarjetas en blanco para que respondan a la pregunta que el facilitador formule: <i>¿Cómo está usted influyendo en las niñas, niños o adolescentes para que se alimenten saludablemente?</i></li> <li>• Con el apoyo de dos participantes, las respuestas se colocan en un panel y las agrupan por semejanza.</li> </ul>	<p>10 minutos</p>



## Hoja de apoyo N° 1 para el facilitador

### NIVEL INICIAL

Niñas y niños de 3 a 5 años  
Formando hábitos saludables



Mensajes claves  
para el padre de  
familia

- ❖ Presentarles preparaciones variadas, es decir, que contengan todos los grupos de alimentos: cereales, tubérculos, leguminosas (menstras), verduras, frutas, lácteos y derivados, carnes, pescados, huevos, azúcares y grasas
- ❖ Cuidar el aporte de energía y proteínas, por ser un período importante para el adecuado crecimiento y desarrollo.
- ❖ Cuidar el aporte de proteínas de origen animal: aves, pescados, carnes, huevos, lácteos; ya que las necesidades son mayores a las de los adultos.
- ❖ Formar el hábito de consumo del desayuno, como su principal comida y un horario de acuerdo a sus actividades para el almuerzo, cena y refrigerio.
- ❖ Evitar el consumo de grasas trans o hidrogenadas (que se encuentran en las margarinas, y productos comerciales elaborados con margarinas, así como las frituras).
- ❖ Incentivar el consumo de grasas esenciales (que las podemos encontrar en el salmón, atún, sardina, caballa, etc., así como frutos secos) necesarias para el crecimiento y la química cerebral, agudeza visual entre otras importantes funciones inmunitarias.
- ❖ Evitar el consumo de dulces, gaseosas, snacks y golosinas en general.
- ❖ Dedicar tiempo al niño para enseñarle como debe alimentarse sin apremio o castigo.
- ❖ Fomentar el consumo de agua segura.
- ❖ Fomentar la actividad física y deportes para mantener un estilo de vida saludable.
- ❖ Fomentar el consumo de sal yodada en los alimentos.
- ❖ Promover un correcto lavado de manos.
- ❖ Formar el hábito de higiene oral.



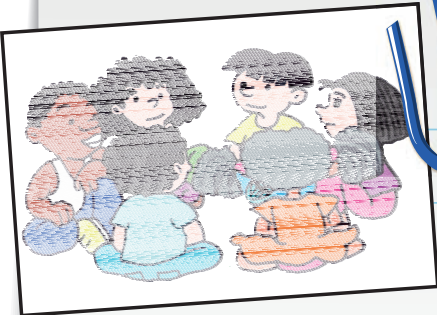


Hoja de apoyo N° 2 para el facilitador

## NIVEL PRIMARIA

Niñas y niños de 6 a 11 años

### Controlando el ritmo de crecimiento y desarrollo



Mensajes claves  
para el padre de  
familia

- ❖ Promover el consumo diario de: frutas y verduras, lácteos y derivados, también inculcar el consumo de carnes, aves, pescados, huevos, vísceras (hígado, bofe, bazo), cereales (arroz, trigo, quinua, fideos, etc.), combinándolos a lo largo de la semana, así como menestras (frijoles, lentejas, arvejas partidas, etc.) por lo menos dos veces por semana.
- ❖ Limitar el consumo de alimentos y bebidas azucaradas (pasteles, gaseosas) alimentos grasos (frituras), alimentos muy salados (snack ultra procesados) y cereales azucarados u otros.
- ❖ Involucrar el acompañamiento de los niños, niñas y adolescentes en las compras y preparaciones de alimentos, de esa forma apreciarán más los alimentos naturales de la zona y aprenderán a consumir una mayor variedad de estos.
- ❖ Evitar el consumo de grasas trans o hidrogenadas (que se encuentran en las margarinas, y productos comerciales elaborados con margarinas, así como las frituras).
- ❖ Incentivar el consumo de grasas esenciales (que las podemos encontrar en el salmón, atún, sardina, caballa, etc., así como frutos secos) necesarias para el crecimiento, el desarrollo cerebral y visual entre otras importantes funciones inmunitarias.
- ❖ No deben tomar bebidas alcohólicas, ni de baja graduación.
- ❖ Debido a que las mujeres en sus ciclos menstruales pierden 28 mg de hierro, es importante que las niñas en etapa puberal consuman alimentos de origen animal que contengan este mineral (carnes de res, hígado, bofe, bazo, pescado).
- ❖ Fomentar la actividad física y deportes para mantener un estilo de vida saludable.
- ❖ Fomentar el consumo de agua segura.
- ❖ Fomentar el consumo de sal yodada en los alimentos.
- ❖ Promover un correcto lavado de manos.
- ❖ Formar el hábito de higiene oral.





### Hoja de apoyo N° 3 para el facilitador

## NIVEL SECUNDARIA

Niñas y niños de 12 a 16 años

Período de estirón puberal



Mensajes claves  
para el padre de  
familia

- ❖ Cuidar con especial interés la alimentación, la cual debe brindar un buen aporte de proteínas de alta calidad (origen animal), por ser un período que se caracteriza por un intenso crecimiento, asegurar el aporte de hierro para evitar anemias, así como el aporte de zinc.
- ❖ Incentivar el consumo de frutas y verduras para cubrir los requerimientos de vitaminas y minerales.
- ❖ Los padres o cuidadores deben vigilar el tipo de alimentación que siguen los adolescentes, para evitar déficit o excesos que pueden llevar a la delgadez u obesidad.
- ❖ Limitar el consumo de alimentos y bebidas azucaradas (pasteles, gaseosas) alimentos grasos (frituras), alimentos muy salados (snack ultra procesados) y cereales azucarados u otros.
- ❖ No deben tomar bebidas alcohólicas, aun ni de baja graduación y no fumar.
- ❖ Fomentar la actividad física y deportes para mantener un estilo de vida saludable, estimulando una vida activa.
- ❖ Informar a los adolescentes sobre la necesidad de tener una alimentación saludable, promover su crecimiento adecuado y bienestar general.
- ❖ Fomentar el consumo de agua segura.
- ❖ Fomentar el consumo de sal yodada en los alimentos.
- ❖ Promover un correcto lavado de manos.
- ❖ Fomentar la higiene bucal.





## SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 3

### ¿Qué prácticas saludables debemos incentivar en las niñas, niños y adolescentes?



Para que los alimentos puedan ser aprovechados por el organismo es necesario que:

- ❖ La preparación y el consumo de los alimentos en los refrigerios escolares sea de manera higiénica.
- ❖ Verificar el estado de conservación, fecha de caducidad y registro sanitario de los alimentos que se utilicen en los refrigerios de los niños.
- ❖ Promover la práctica del lavado de manos en los escolares antes de consumir los alimentos.
- ❖ Realizar la práctica de higiene oral.
- ❖ La cantidad de alimento que se brinda a las niñas, niños y adolescentes sea diferenciada por grupos de edad.



## ¿Qué prácticas saludables debemos incentivar en las niñas, niños y adolescentes?

<b>Tema:</b>	Prácticas saludables para niñas, niños y adolescentes
<b>Objetivos:</b>	Los participantes identifican las principales prácticas saludables para el consumo de alimentos. Identificar la importancia de la actividad física.
<b>Tiempo:</b>	45 minutos.
<b>Materiales:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuatro papelotes cuadriculados</li> <li>• Cinco plumones gruesos.</li> <li>• Tarjetas de cartulina de 40 cm x 20 cm</li> </ul>

### Desarrollo de la sesión de aprendizaje:

Actividad	Tiempo
<p><b>Motivación:</b> El facilitador informa a los participantes sobre el objetivo de la sesión de aprendizaje y se desarrolla la dinámica: Dinámica: El relato</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El facilitador coloca en un panel las tarjetas que contienen las siguientes palabras: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hora del recreo - Lonchera</li> <li>- Manos sucias - Sin supervisión de los profesores</li> <li>- Empujones entre niños - Frutas caídas en el jardín</li> <li>- Apuro por terminar el refrigerio - Finaliza el recreo</li> <li>- Juanita y Carlitos - Dolor de barriga</li> <li>- Vómitos - Diarrea</li> <li>- Posta de salud - Suero</li> <li>- Visita del personal de salud a la vivienda</li> </ul> </li> </ul> <p>La dinámica consiste en crear un relato utilizando las palabras listadas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El facilitador empieza contando un relato, que inicia de la siguiente manera: "En el Barrio de La Merced había una familia que tenía dos niños, Juanita y Carlitos. La mamá se levantaba muy temprano para limpiar la casa y dar de comer a sus animales, luego preparaba el desayuno de su familia y alistaba la lonchera de sus hijos para que lleven a la escuela".</li> <li>• Los participantes continúan el relato, incorporando una palabra que el facilitador ha colocado en el panel, respetando el orden en que aparecen.</li> </ul>	10 minutos



<p><b>Recojo de saberes previos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador forma dos grupos de trabajo, para que discutan la pregunta que el facilitador indique, los participantes escriben sus respuestas en tarjetas. Las preguntas son:  <i>¿Qué prácticas saludables relacionadas a la alimentación debemos incentivar?</i>  <i>¿Qué otras prácticas saludables debemos incentivar para que tengan una vida saludable?</i></li> <li>El facilitador invita a un representante de cada grupo a realizar la plenaria y colocan las tarjetas en un panel.</li> </ul>	<p>10 minutos</p>
<p><b>Presentación del nuevo conocimiento:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador presenta a los participantes, tarjetas donde se muestran las prácticas saludables para que el consumo de los alimentos sea aprovechado por el organismo (hoja de apoyo 1)</li> </ul>	<p>10 minutos</p>
<p><b>Contrastación con el conocimiento científico:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Los participantes colocan sus tarjetas con las respuestas debajo de la imagen con la cual guarda relación.</li> <li>En este momento se incorporan nuevas actividades que guarden relación con las prácticas saludables.</li> </ul>	<p>5 minutos</p>
<p><b>Evaluación del aprendizaje:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador proporciona a los participantes una tarjeta para que coloquen sus ideas frente a la siguiente pregunta:  <i>¿De qué manera podemos incentivar a nuestros alumnas y alumnos a que desarrollen prácticas saludables?</i></li> <li>El facilitador realiza una rápida lectura de las tarjetas y concluirá la sesión comentando que esas sugerencias deben ser parte del compromiso que todos debemos asumir para poder aprovechar los alimentos que consumimos.</li> </ul>	<p>10 minutos</p>



## Hoja de apoyo N° 4 para el facilitador PRÁCTICAS SALUDABLES RELACIONADAS CON EL CONSUMO DE ALIMENTOS



*Realizar el correcto lavado de manos antes de consumir los alimentos.*



*Las niñas, niños y adolescentes deben consumir cinco comidas al día: desayuno, refrigerio de media mañana, almuerzo, refrigerio de media tarde y cena.*



*Verificar que los alimentos envasados tengan la fecha de vencimiento vigente y registro sanitario.*



*Preparar los alimentos en un ambiente libre de contaminación.*



*Refrigerar los alimentos perecederos para evitar su descomposición.*

(Estos mensajes deben ser presentados en tarjetas rectangulares, de un tamaño apropiado para que puedan ser visibles desde la ubicación de los participantes).





## Unidad III

# REFRIGERIOS Y QUIOSCOS SALUDABLES

- 
- Sesión 1:** ¿Cómo reconocemos los refrigerios saludables?
- Sesión 2:** ¿Qué alimentos se deben ofrecer en los quioscos escolares?





## SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 1

### ¿Cómo reconocemos los refrigerios saludables?



Características de los refrigerios saludables:

- ❖ El refrigerio no reemplaza a los desayunos, ni a ninguna otra comida.
- ❖ El refrigerio cubre entre el 10% y 15% de las necesidades nutricionales de las niñas, niños y adolescentes.
- ❖ Su preparación debe ser práctica y sencilla.
- ❖ Se elaboran de acuerdo a las necesidades nutricionales de niñas, niños y adolescentes.
- ❖ Se recomienda que sean en base a productos naturales y de la zona.





## ¿Cómo reconocemos los refrigerios saludables?

- Tema:** Refrigerios Saludables
- Objetivos** Elaborar propuestas de refrigerios escolares saludables.
- Tiempo:** 45 minutos.
- Materiales:**
- Tres papelógrafos cuadriculados
  - Tres plumones gruesos
  - Frutas
  - Bebidas naturales
  - Sándwiches

### Desarrollo de la sesión de aprendizaje:

Actividad	Tiempo
<p><b>Motivación:</b> El facilitador informa a los participantes sobre el objetivo de la sesión de aprendizaje y se realiza la dinámica.</p> <p>Dinámica. Director de orquesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El facilitador da la indicación a los participantes para que con sus respectivas sillas formen un círculo, escoge una persona y le pide que se retire del salón.</li> <li>• Se explica a los participantes que uno de ellos será el director de la orquesta y debe realizar movimientos con el cuerpo para que el resto lo siga, cada 10 segundos cambiará de movimiento, sin avisar a nadie.</li> <li>• La indicación para el participante que se retiró del salón es: Camina alrededor del círculo y descubre a la persona que dirige los movimientos, es decir al director de la orquesta. Tiene un minuto para descubrirlo, si no adivina pierde y es remplazado por el director, y si adivina elige quien ocupa su lugar, teniendo la oportunidad de sentarse dentro del círculo.</li> <li>• La dinámica se ejecutará por cinco minutos.</li> </ul> <p>El facilitador entrega a cada uno de los participantes la imagen de un alimento, las imágenes serán del grupo de frutas, carnes y tubérculos. Los participantes se reúnen de acuerdo al grupo de alimentos que se le asignó, quedando formados los tres grupos.</p>	10 minutos



<p><b>Recojo de saberes previos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El facilitador pide a los participantes que discutan entre los miembros del grupo, durante cinco minutos las características de un refrigerio saludable.</li> <li>• Se realiza una plenaria, con rondas de intervención por cada grupo, donde una persona representa a su equipo mencionando solo una característica que se haya comentado al interior de cada grupo, se realizan todas las rondas necesarias hasta que cada grupo haya concluido con mencionar las características de los refrigerios.</li> <li>• Un participante voluntario escribe en un papelote las características que cada grupo mencione.</li> </ul>	<p>10 minutos</p>
<p><b>Presentación del nuevo conocimiento:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El facilitador presenta las características del refrigerio saludable, así como los alimentos recomendados para su elaboración, apoyándose en los cuadros 1 y 2.</li> <li>• El facilitador haciendo uso de alimentos naturales y de la zona elabora tres ejemplos de refrigerios saludables para escolares, haciendo uso de las recomendaciones de los cuadros.</li> <li>• El facilitador explica a los participantes las razones de su propuesta.</li> </ul>	<p>10 minutos</p>
<p><b>Contrastación con el conocimiento científico:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El facilitador complementa detalles de las características de los refrigerios saludables, tomando en cuenta lo recopilado en los saberes previos</li> </ul>	<p>10 minutos</p>
<p><b>Extensión del aprendizaje:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A continuación, el facilitador pide a los participantes que en sus mismos grupos realicen una segunda actividad. Cada grupo elabora un refrigerio saludable para niños escolares del nivel inicial, primaria y secundaria.</li> <li>• Se invita a un representante de cada grupo para que fundamente su propuesta de refrigerio.</li> <li>• Si hubiera aportes al trabajo realizado se tomarán en cuenta y se pueden reformular las propuestas.</li> </ul>	<p>5 minutos</p>



## Hoja de trabajo N° 1 para el participante

### Alimentos recomendados para la elaboración de los refrigerios escolares saludables<sup>10</sup>



- Frutas frescas y limpias de la estación al natural o en jugos.
- Frutas secas envasadas: pasas, higos secos, etc.
- Leguminosas envasadas: habas tostadas, sin azúcar, sin sal y sin aceite.
- Verduras bien lavadas: cocidas o crudas.
- Semillas: nueces, almendras, maní, avellanas sin azúcar y sin sal.
- Cereales: maíz cancha tostada y pop corn bajos en sal y en aceite, kiwicha, quinua, cebada, arroz, trigo: tostado o inflado sin azúcar, pan y galletas con fibra bajos en grasa y en sal.
- Productos lácteos: yogur o lácteos descremados y bajos en azúcar, quesos frescos pasteurizados bajos en sal.
- Carnes: pescado, pollo, res, pavo, alpaca, conservas (de pescado).
- Las bebidas que se incluyan pueden ser: chicha, limonada, naranjada; refresco de manzana, de piña, etcétera, bajos en azúcar; de preparación natural, así como agua pura hervida, etc.
- Preparaciones: papa sancochada, choclo sancochado, habas sancochadas, huevo sancochado, entre otros.



## SUGERENCIAS DE REFRIGERIOS ESCOLARES SALUDABLES

Estas propuestas son referenciales para que el facilitador tenga propuestas adicionales a las formuladas por los participantes.

### Región Sierra

- Queque de cañihua
- Agua de cebada
- Manzana

- Chuño con charqui
- Menta
- Plátano

- Porción de quispíño
- Naranja
- Refresco de cañihua

- Pan con carne de alpaca
- Tumbo
- Refresco de piña

- Galletas de quinua
- Plátano
- Limonada

- Porción de maíz tostado
- Lima
- Infusión de manzanilla

- Porción de habas tostadas
- Tuna
- Refresco de quinua

- Galletas de avena
- Compota de piña
- Refresco de maíz morado

- Flan con galletas de kiwicha
- Mandarina
- Refresco de membrillo

- Budín de quinua
- Mandarina
- Refresco de piña

- Queque de quinua
- Agua de manzana
- Plátano

- Oca con queso
- Manzanilla
- Mandarina





## Región Selva

- Pan con humarí
- Refresco de Piña
- Mandarina

- Pan con mermelada de camu camu
- Refresco de guanábana
- Mandarina

- Pan de árbol con queso
- Refresco de camu camu
- Plátano seda

- Sachapapa con huevo duro
- Refresco de cocona
- Mango

- Galletas de quinua
- Plátano
- Limonada

- Plátano asado con cecina
- Refresco de fariña
- Mandarina

- Empanada de yuca
- Refresco de Taperibá
- Pijuayo

- Yuca rellena
- Refresco de camu camu
- Mango

- Un juane pequeño
- Refresco de cocona
- Pijuayo

- Pituca sancochada con pescado asado
- Refresco de carambola
- Naranja

- Maní sancochado
- Refresco de fariña
- Mandarina

- Mazamorra de tapioca con leche
- Refresco de pomarrosa
- Plátano seda



## Región Costa

- Pan con aceituna
- Limonada
- Mandarina

- Pan con atún
- Refresco de membrillo
- Rodajas de piña

- Pan con huevo frito
- Refresco de piña
- Granadilla

- Choclo arrebozado con huevo
- Refresco de manzana
- Mandarina

- Pan con huevo frito
- Refresco de piña
- Granadilla

- Pan con queso
- Refresco de piña
- Melocotón

- Pan con palta
- Chicha morada
- Uvas

- Pan con tortilla de verduras
- Emoliente
- Mandarina

- Papa con huevo
- Refresco de manzana
- Pera

- Queso con choclo
- Jugo de naranja
- Mandarina

- Pan con sangrecita
- Limonada
- Plátano

- Una porción de queque de naranja/zanahoria
- Refresco de piña
- Manzana.





## SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 2

### ¿Qué alimentos se deben ofrecer en los quioscos escolares?



- ❖ Los quioscos y cafetines escolares deben ofrecer cereales, frutas frescas y frutos secos, bebidas naturales, vegetales, tubérculos, lácteos y derivados, alimentos preparados con bajo contenido de grasa, azúcar y sal, conservados adecuadamente, en condiciones higiénicas y libre de grasas trans.
- ❖ Promover el consumo de alimentos regionales.
- ❖ Incentivar el consumo de frutas de temporada y de la zona.
- ❖ Los alimentos envasados deben contar con registro sanitario, fecha de vencimiento vigente, conservados adecuadamente y de manera higiénica.
- ❖ Promover el consumo de agua natural.
- ❖ Los sándwiches deben ser saludables, libres de cremas y frituras.
- ❖ Promover el ejercicio de la ciudadanía y la libre elección de los alimentos a consumir.
- ❖ Debe considerar la lista de alimentos saludables recomendados para su expendio en los quioscos escolares de las instituciones educativas (R.M. 908-2012/MINSA).



## ¿Qué alimentos se deben ofrecer en los quioscos escolares?

Tema:	Quioscos Saludables
Objetivos:	Conocer los alimentos recomendados para su expendio en los Quioscos Escolares Saludables.
Tiempo	50 minutos.
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ula Ula 6-7</li> <li>• 20 imágenes de frutas</li> <li>• Papelotes</li> <li>• Plumones</li> <li>• Tarjetas de alimentos</li> <li>• Tarjetas en blanco</li> <li>• 15 copias de la RM N° 908-2012/MINSA</li> </ul>

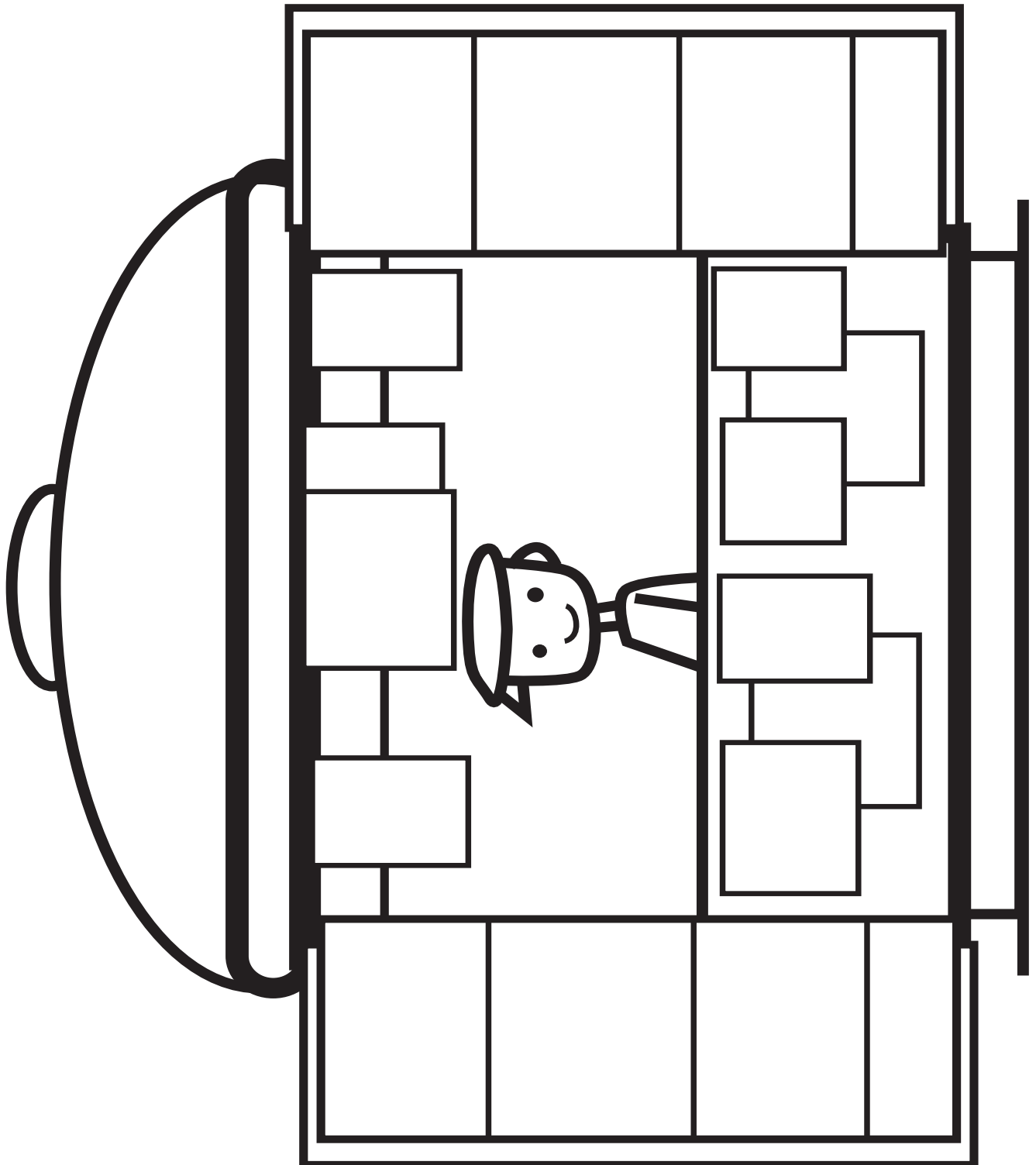
### Desarrollo de la sesión de aprendizaje:

Actividad	Tiempo
<p><b>Motivación:</b> El facilitador informará a los participantes sobre el objetivo de la sesión de aprendizaje y luego a manera de animación se realiza la dinámica: Dinámica: En el quiosco vendo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El facilitador da las indicaciones a los participantes para que vayan mencionando un alimento que venden en los quioscos de los colegios, inicia la dinámica diciendo: “Mi nombre es Pepe y en mi quiosco vendo galletas”,</li> <li>• El siguiente participante deberá decir su nombre y mencionar lo que el anterior dijo y agregar un producto más. “Mi nombre es María y en mi quiosco vendo galletas y gelatinas”</li> <li>• Así todos los participantes deben continuar con la dinámica, si es que una persona se equivoca de producto, se reinicia la actividad.</li> <li>• Ejecutar durante cinco minutos.</li> </ul>	10 minutos
<p><b>Recojo de saberes previos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se pide a los participantes recuerden todos los productos que se encuentran a la venta en los quioscos escolares de las instituciones educativas, los deben escribir en tarjetas de colores.</li> <li>• Se da tres minutos a cada grupo para que compartan en plenaria.</li> </ul>	10 minutos





<p><b>Presentación del nuevo conocimiento:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Proporcionar una copia a cada participante de la RM 908-2012/MINSA Lista de alimentos saludables recomendados para su expendio en los quioscos escolares (ver anexo 1).</li> <li>• Se hace una revisión del documento en grupo.</li> </ul>	<p>15 minutos</p>
<p><b>Contrastación con el conocimiento científico:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El facilitador presenta a los participantes un quiosco hecho de cartulina de 1 x 1 y 1/2 metros</li> <li>• También presenta imágenes de alimentos saludables y alimentos no saludables que usualmente se expenden en los quioscos de las instituciones educativas.</li> <li>• Se pide a los participantes que escojan los productos a expendirse en el quiosco de acuerdo a la RM 908-2012/MINSA.</li> </ul>	<p>10 minutos</p>
<p><b>Extensión del aprendizaje</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El facilitador pide a los participantes formar grupos de tres personas para que elaboren lemas dirigidos a padres, niñas, niños y adolescentes incentivando la alimentación saludable y escribirlos en tarjetas que se les proporciona.</li> </ul>	<p>5 minutos</p>







## Anexos

---

- Anexo 1:** Resolución Ministerial
- Anexo 2:** Contenidos temáticos en alimentación y nutrición saludable



# Anexo 1

MINISTERIO DE SALUD

No. 908-2012/MINSA



## Resolución Ministerial

Lima, 14 de NOVIEMBRE del 2012



Visto, el Expediente N° 12-039517-001, que contiene el Informe N° 20-2012-LGC-DES-DGPS-MINSA, de la Dirección General de Promoción de la Salud;

### CONSIDERANDO:



Que, el artículo 123° de la Ley N° 26842, Ley General de Salud, establece que la Autoridad de Salud a nivel nacional es el órgano especializado del Poder Ejecutivo que tiene a su cargo la dirección y gestión de la política nacional de salud y actúa como la máxima autoridad normativa en materia de salud;



Que, el artículo 2° de la Ley N° 27657, Ley del Ministerio de Salud, señala que el Ministerio de Salud es el ente rector del Sector Salud que conduce, regula y promueve la intervención del Sistema Nacional Coordinado y Descentralizado de Salud, con la finalidad de lograr el desarrollo de la persona humana, a través de la promoción, protección, recuperación y rehabilitación de su salud;



Que, mediante Resolución Ministerial N° 298-2011/MINSA, se aprobó la Guía Técnica de Gestión de Promoción de la Salud en Instituciones Educativas para el Desarrollo Sostenible, la cual tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral sostenible de los y las estudiantes y al óptimo desarrollo de sus capacidades, promoviendo una cultura de salud en el ámbito escolar;



Que, el artículo 60° del Reglamento de Organización y Funciones del Ministerio de Salud, aprobado por Decreto Supremo N° 023-2005-SA y sus modificatorias, estipula que la Dirección General de Promoción de la Salud es el órgano técnico normativo, responsable de la conducción del proceso de Promoción de la Salud, la que a través de la Dirección de Educación para la Salud se encarga de desarrollar alianzas estratégicas intra e intersectoriales con instituciones y organizaciones sociales que permitan el desarrollo de la educación para la salud, así como coordinar con el Ministerio de Educación la incorporación en el currículo educativo de contenidos de salud;



Que, con el documento del visto, la Dirección General de Promoción de la Salud ha recomendado una lista de alimentos saludables para su expendio en los quioscos escolares de las instituciones educativas, con la finalidad que los estudiantes consuman alimentos sanos e inocuos, a través de la oferta de alimentos nutricionalmente saludables, la implementación de normas sanitarias de calidad e inocuidad y la promoción de comportamientos saludables en la comunidad educativa; la cual ha sido coordinada y consensuada con la Dirección General de Salud Ambiental y el Centro Nacional de Alimentación y Nutrición, del Instituto Nacional de Salud, órganos competentes en higiene

alimentaria, alimentación y nutrición humana del Ministerio de Salud, habiendo formulado sus respectivos aportes mediante el Informe N° 003125-2012/DHAZ/DIGESA y el Oficio N° 262-2012-DG-CENAN/INS, respectivamente;

Que, dicha iniciativa tiene su sustento en la Política 15 del Acuerdo Nacional, referida a la Promoción de la Seguridad Alimentaria y Nutricional, como una propuesta para garantizar una vida activa y saludable dentro de una concepción de desarrollo humano integral, así como en el Convenio N° 004-2008/MINSA, Convenio Marco de Cooperación Técnica entre el Ministerio de Educación y el Ministerio de Salud y sus respectivas adendas, cuyo objetivo es fortalecer el desarrollo integral de los estudiantes y la promoción de una cultura de salud, orientada al mejoramiento de la calidad de vida del ámbito de las instituciones educativas, con la participación de la comunidad educativa;

Que, resulta necesario mejorar el estado nutricional de la población peruana y favorecer la prevención del riesgo y daño alimentario nutricional, fomentando hábitos nutricionales saludables según etapas de vida, siendo el quiosco escolar un lugar estratégico para el consumo de alimentos saludables para las y los estudiantes de las instituciones educativas;

Estando a lo propuesto por la Dirección General de Promoción de la Salud;

Con el visado del Director General de la Dirección General de Promoción de la Salud, de la Directora General de la Dirección General de Salud Ambiental, de la Directora General de la Oficina General de Asesoría Jurídica, del Viceministro de Salud y del Jefe del Instituto Nacional de Salud, y;

De conformidad con lo previsto en el literal l) del artículo 8° de la Ley N° 27657, Ley del Ministerio de Salud;

#### SE RESUELVE:

**Artículo 1°.-** Aprobar la Lista de Alimentos Saludables recomendados para su expendio en los Quioscos Escolares de las Instituciones Educativas, que como Anexo forma parte integrante de la presente Resolución.

**Artículo 2°.-** Encargar a la Dirección General de Promoción de la Salud, establecer y desarrollar estrategias de articulación intersectorial e intergubernamental, así como la asistencia técnica para la implementación del listado de alimentos recomendados para quioscos escolares.

**Artículo 3°.-** Encargar a la Dirección General de Promoción de la Salud, que en coordinación con el Ministerio de Educación, promuevan e implementen los quioscos saludables en las instituciones educativas, en el marco del Convenio N° 004-2008/MINSA, Convenio Marco de Cooperación Técnica entre el Ministerio de Educación y el Ministerio de Salud y sus respectivas adendas.

**Artículo 4°.-** Disponer que la Oficina General de Comunicaciones publique la presente Resolución en el Portal de Internet del Ministerio de Salud, en la dirección electrónica: <http://www.minsa.gob.pe>

Regístrese, comuníquese y publíquese.

  
MIDORI DE HABICH ROSPIGLIOSI  
Ministra de Salud





## Anexo

### LISTA DE ALIMENTOS SALUDABLES RECOMENDADOS PARA SU EXPENDIO EN LOS QUIOSCOS ESCOLARES DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS

#### 1. Cereales

- Cereales no refinados: kiwicha, quinua, kañihua, centeno, trigo, cebada, arroz, maíz y sus productos derivados en preparados bajos en sal, bajos en aceite, y/o bajos en azúcar.
- Productos de panificación y galletería: pan campesino, pan de cebada, pan de labranza, pan francés, entre otros de la localidad, así como panes, tostados y galletas con bajo contenido en sal, azúcar y grasas trans.



#### 2. Frutas, Vegetales (hortalizas, legumbres) y Tubérculos

- Frutos secos o semillas envasadas: maní, pecanas, nueces, habas, pasas, guindones, ajonjolí, almendras, castañas, etc., al natural o tostados sin adición de azúcar o sal.
- Frutas frescas de estación, disponibles localmente según ámbitos geográficos, previamente lavadas y desinfectadas.
- Verduras y hortalizas frescas de estación, disponibles localmente, según ámbitos geográficos previamente lavadas y desinfectadas, preparadas y sin cremas.
- Tubérculos y raíces sancochadas: papa, olluco, oca, mashua, chuño o moraya, yacón, yuca, camote, arracacha, dale dale, uncucha, entre otros, en preparados bajos en sal.
- Legumbres: habas, tarwi, sancochadas o tostadas bajas en sal y/o aceite.

#### 3. Líquidos



- Jugos de frutas naturales de estación, disponibles localmente, lavadas (para el caso de fresas deben ser desinfectadas) y sin azúcar o con bajo contenido de azúcar, preparados al momento.
- Refrescos de frutas naturales de estación previamente lavadas, con bajo contenido de azúcar, disponibles localmente según ámbitos geográficos.
- Infusiones de hierbas aromáticas como: manzanilla, anís, hierbaluisa, hoja de coca, boldo, manayupa, cedrón, muña, jazmín, entre otras, frías o calientes sin o con bajo contenido de azúcar.
- Agua hervida o envasada con o sin gas.

#### 4. Lácteos y derivados

- Leches enteras, semidescremadas o descremadas pasteurizadas, no saborizadas, sin colorantes, sin o con bajo contenido de azúcar.
- Yogures semi descremados o descremados con bajo contenido de azúcar.
- Quesos frescos pasteurizados u otros bajos en sal y grasas.



## 5. Alimentos preparados

Preparaciones elaboradas con los alimentos indicados en la presente lista en condiciones higiénicas, como por ejemplo:

- Ensalada de frutas
- Ensalada de vegetales **preparados y sin cremas.**
- Chapo, plátano asado, entre otras preparaciones de cada región.
- Carnes frescas o secas<sup>1</sup> **preparados para sándwiches u otros:** pescado de mar o de río, pollo, pavo, res, pota, majaz, sajino u otros; guisados, sancochadas, horneados o a la plancha, **bien cocidos, sin salsas, ni cremas ni aji.**
- Visceras preparados para sándwiches u otros: sangrecita, mollejitas, hígado, corazón, entre otros; guisados, sancochadas, horneados o a la plancha, **bien cocidos, sin salsas, ni cremas ni aji.**



M. SAAVEDRA



D. GARCÍA R.



G. AGUIÑO V.

### INDICACIONES PARA SER TOMADAS EN CUENTA:

Los alimentos deben ser preparados en ambientes que reúnan las condiciones sanitarias que establezca la autoridad competente, así también se deberá desarrollar las buenas prácticas de manipulación, limpieza y desinfección a fin de asegurar su calidad sanitaria. Las preparaciones deben realizarse en el día y ser consumidas de inmediato.

- Los productos industrializados deberán contar con registro sanitario y fecha de vencimiento vigente, además la información consignada en el rotulado de estos productos deberá cumplir con lo establecido en el Artículo 117° del Reglamento sobre Vigilancia Sanitaria y Control Sanitario de Alimentos y Bebidas, aprobado por Decreto Supremo N° 007-98/SA<sup>2</sup>.

Para el caso de alimentos perecibles como las carnes, leche y sus derivados, el establecimiento debe contar con equipos de refrigeración que permitan mantener la cadena de frío.

- Definiciones de ingredientes añadidos para alimentos preparados sólidos:

Bajo en azúcar	≤ 5g (1 cucharita) por 100 g
Bajo en sal	1,25 g (¼ cucharita) por 100g
Bajo en aceite	≤ 3g (1 cucharita) por 100 g

- Definiciones de ingredientes añadidos para alimentos preparados líquidos:

Bajo en azúcar	6.25 g (1 ¼ cucharita) por vaso de 250 ml
----------------	---



B. OSTOS J.

<sup>1</sup> La refrigeración solo se considera para productos perecibles como carnes, quesos, leche, yogurt y similares

<sup>2</sup> a) Nombre del producto b) Declaración de los ingredientes y aditivos empleados en la elaboración del producto c) Nombre y dirección del fabricante d) Nombre, razón social y dirección del importador, lo que podrá figurar en etiqueta adicional, e) Registro sanitario, f) Fecha de vencimiento, cuando el producto lo requiera con arreglo a lo que establece el CODEX Alimentarius o la norma sanitaria peruana que es aplicable, g) Código o clave de lote, h) Condiciones especiales de conservación cuando el producto lo requiera.

## Anexo 2

### Contenidos temáticos en alimentación saludable

#### I. Conceptos básicos:

A continuación presentamos conceptos básicos en alimentación y nutrición que serán de utilidad durante el acompañamiento y asistencia técnica que brinde el personal de salud capacitado al docente.

**1.1 Necesidades energéticas:** ingesta de energía necesaria según sexo, edad y actividad física para equilibrar el gasto energético. Las necesidades energéticas están aumentadas durante:

- a) La niñez y la adolescencia, por ser períodos de rápido crecimiento y desarrollo.
- b) El embarazo, porque se requiere energía para el crecimiento del feto, la placenta y los tejidos de la madre.
- c) La lactancia, para la producción y secreción de la leche materna.
- d) Períodos de enfermedad y post-operatorios, pues el organismo necesita de energía para combatir la enfermedad y para su recuperación.

**1.2 Nutrición:** conjunto de procesos internos mediante los cuales las personas ingieren, absorben, transforman y utilizan las sustancias que se encuentran en los alimentos, y tienen que cumplir cuatro importantes objetivos:

- a) Suministrar energía para el mantenimiento de sus funciones y actividades del organismo.
- b) Aportar materiales para la formación, crecimiento y reparación de las estructuras corporales y para la reproducción.
- c) Suministrar sustancias para regular los procesos metabólicos.
- d) Reducir el riesgo de algunas enfermedades.

**1.3 Alimentación:** es un proceso consciente y voluntario por el cual proporcionamos al organismo sustancias para su mantenimiento y crecimiento.

**1.4 Nutriente:** sustancias nutritivas contenidas en los alimentos, que necesita el organismo para el crecimiento, la reproducción y la buena salud.

**1.5 Macronutrientes:** nutrientes que el organismo necesita en cantidades relativamente grandes (gramos). Los macronutrientes son las proteínas, carbohidratos y grasas.

**1.6 Proteínas:** las proteínas son necesarias para la construcción y reparación de tejidos y para el reforzamiento del sistema de defensa del organismo.

##### 1.6.1 Tipos de proteínas:

Las proteínas a menudo se clasifican como “completas” o “incompletas” según su contenido en aminoácidos. Las proteínas completas son aquellas proteínas que contienen los nueve aminoácidos indispensables en concentraciones suficientes para cubrir los requerimientos diarios. Como las proteínas del huevo o los lácteos.

Las proteínas incompletas son proteínas deficientes en uno o más aminoácidos de los nueve aminoácidos esenciales que deben ser proporcionados por los alimentos. Ejemplo: menestras (frijoles, cereales).

**Cuadro 1**  
PROTEÍNAS COMPLETAS E INCOMPLETAS





PROTEÍNAS COMPLETAS (Origen Animal)	PROTEÍNAS INCOMPLETAS (Origen Vegetal)
Huevo	Menestras (frijoles, lentejas, pallares, garbanzos, etc.)
Pescado (anchoveta, caballa, jurel, lisa, merluza, pampanito, paiche, etc.)	
Aves (pollo, gallina, pavo, pato, etc.)	
Carnes (res, cerdo, cordero, conejo, majaz, cuy, carnero, etc.)	
Vísceras (hígado de res, pollo o cerdo, bazo, bofe, etc.)	Oleaginosas (maní, nueces, pecanas, almendras, etc.)
Sangrecita	
Mariscos (camarones, langostinos, machas, etc.)	
Lácteos (leche, yogur, queso)	

Fuente: Elaborado por el equipo técnico de la Dirección de Educación para la Salud. MINSA 2012.

**1.7 Carbohidratos:** es uno de los principales nutrientes que provee de energía al organismo para realizar las actividades diarias como jugar, correr, estudiar, etc. Tipos:

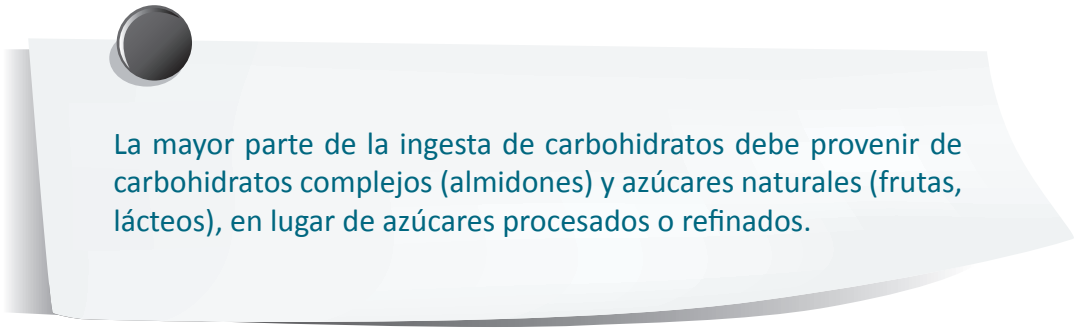
**1.7.1 Carbohidratos simples:** son compuestos usados como energía. Se encuentran en forma natural en alimentos como las frutas, la leche y sus derivados, al igual que en los azúcares procesados y refinados como el azúcar blanca o rubia, golosinas (caramelos, chupetes, gomitas de azúcar, etc.), chocolates, helados, mermeladas y las gaseosas.

**Cuadro 2**  
ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO DE CARBOHIDRATOS SIMPLES

ALIMENTOS	PORCIÓN	CUCHARADITAS DE AZÚCAR (c/cucharita: 5gr. de azúcar)
Gaseosa	355 ml	
Jugo de frutas procesado	240 ml	
Bebida energética	250 ml	
Galletas con relleno	6 unidades	
Queque bañado con crema	1 tajada	
Helado	1 taza (250 mg)	
Barra de chocolate	45 mg	

Fuente: Ministerio de Salud, Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias para Costa Rica. Guías alimentarias para Costa Rica. San José; 2010

- 1.7.2 Carbohidratos complejos:** llamados también almidones, nos proporcionan energía y se encuentran principalmente en los granos enteros (maíz, trigo, quinua, kiwicha, cebada, arroz etc.), tubérculos (papa, camote, yuca, olluco etc.) y menestras (frijoles, pallares, garbanzos, lentejas, chochos, etc.).



La mayor parte de la ingesta de carbohidratos debe provenir de carbohidratos complejos (almidones) y azúcares naturales (frutas, lácteos), en lugar de azúcares procesados o refinados.

- 1.8 Grasas:** aportan energía y son necesarias para la absorción de las vitaminas y además dan valor de saciedad a la dieta. Deben ser consumidas en cantidades menores que los carbohidratos. Se clasifican en grasas saturadas e insaturadas.

- 1.8.1 Grasas saturadas:** se encuentran en los alimentos de origen animal a excepción de los alimentos marinos y se mantienen en estado sólido a temperatura ambiente.

Ejemplo: manteca, carnes, quesos, crema de leche, etc. El aceite de palma, contiene grasas saturadas. El exceso en el consumo de grasas saturadas es la causa más común de elevar el colesterol.

- 1.8.2 Grasas insaturadas:** se encuentran en grasas de origen animal marino y en alimentos de origen vegetal. Ejemplo: aceite de oliva, aceite de maíz, aceite girasol, aceite de canola, palta, maní, almendras, etc.

- 1.8.3 Ácidos grasos trans:** estos ácidos se forman cuando el aceite vegetal que en un momento fue líquido, por un proceso de hidrogenación de alta temperatura se convierten en sólidos. La margarina o grasa vegetal hidrogenada y las frituras son las mayores fuentes de este tipo de grasa dañina.

Los ácidos grasos trans se encuentran en los alimentos fritos, refritos, productos comerciales horneados elaborados con margarina o grasas hidrogenadas o parcialmente hidrogenadas: galletas, queques, rosquitas, empanadas y otros.

- 1.9 Micronutrientes:** llamados así porque se requieren en cantidades muy pequeñas, los micronutrientes son las vitaminas y minerales.

- 1.9.1 Vitaminas:** sustancias de naturaleza orgánica que están presentes en pequeñas cantidades en los alimentos. No aportan energía y por lo tanto no producen calorías, ya que no se utilizan como combustible, pero sin ellas el organismo no tiene la capacidad de aprovechar los alimentos o nutrientes.

No podemos sintetizarlas, por lo tanto debemos ingerirlas obligatoriamente con la alimentación.

Una excepción es la vitamina D, que se puede formar en la piel con la exposición al sol, y las vitaminas K, B1, B12 y ácido fólico, que se forman en pequeñas cantidades en la flora intestinal. La dieta debe ser equilibrada y abundante en productos frescos y naturales, para disponer de todas las vitaminas necesarias. Las vitaminas se clasifican en:

**Vitaminas liposolubles:** Las vitaminas liposolubles, A, D, E y K, se consumen junto con alimentos que contienen grasa, se almacenan en el hígado y en los tejidos grasos.

**Vitaminas hidrosolubles:** Las vitaminas hidrosolubles son aquellas que se disuelven en agua, no se almacenan en el organismo por lo cual debemos proporcionarlas al organismo regularmente.

**Cuadro 3**  
**VITAMINAS LIPOSOLUBLES**

<b>FUNCIONES</b>	<b>FUENTES</b>
<b>VITAMINA A</b>	
<p>Ayuda a proteger la visión, a mantener sana la piel y evitar enfermedades infecciosas, previene enfermedades cardíacas, neurológicas, así como el cáncer.</p> <p>Su deficiencia puede producir ceguera nocturna, desecación en la piel y ojos y en niños provoca retardo en el crecimiento.</p>	<p>Hígado, sangrecita, lácteos enriquecidos, yema de huevo, carnes rojas, pescado de carne oscura. Así como en frutas y verduras de color amarillo intenso y verde oscuro: papaya, mango, melón, lúcuma, ciruelas, aguaje, espinaca, acelga, albaca, berro, zanahoria, zapallo, camote.</p>
<b>VITAMINA D</b>	
<p>Interviene en la formación de huesos y dientes, ayuda a la absorción del calcio y fósforo. Es sintetizada en nuestra piel con la acción solar de los rayos.</p> <p>Su deficiencia puede producir descalcificación de los huesos, caries dental o incluso raquitismo.</p>	<p>Aceite de hígado de pescado, mantequilla enriquecida, yema de huevos, hígado.</p> <p>La mejor fuente de vitamina D es a través de la exposición a la luz solar.</p>
<b>VITAMINA E</b>	
<p>Está relacionada con efectos protectores contra el envejecimiento, aumenta la salud cardiovascular.</p> <p>Su déficit puede producir alteraciones musculares, daños en la retina, detención del crecimiento en niños.</p>	<p>Aceites vegetales, germen de trigo, oleaginosas, cereales integrales, verduras de hojas verdes, yema de huevo, hígado.</p>
<b>VITAMINA K</b>	
<p>Fundamental en los procesos de coagulación de la sangre, por lo que su deficiencia produce dificultades en la coagulación sanguínea.</p>	<p>Verduras de hoja verde oscuro como espinaca, acelga, brócoli, espárragos, lechuga, etcétera.</p>

Fuente: Elaborado por el equipo técnico de la Dirección de Educación para la Salud. MINSA 2012

**Cuadro 4**  
**VITAMINAS HIDROSOLUBLES**

FUNCIONES	FUENTES
<b>VITAMINA B1 : TIAMINA</b>	
Indispensable en el funcionamiento del sistema nervioso, además contribuye con el crecimiento y el mantenimiento de la piel. Su deficiencia produce trastornos cardiovasculares, alteraciones neurológicas y psíquicas, pudiendo llegar hasta beriberi.	Se encuentra en cereales, carnes, lácteos, menestras.
<b>VITAMINA B2: RIBOFLAVINA</b>	
Ayuda al sistema inmunológico a mantener en buen estado de las membranas que forman el aparato respiratorio y el digestivo, también para la piel. Su deficiencia puede causar trastornos oculares, cutáneos o bucales.	La encontramos en cereales, carnes, lácteos, hojas verdes como la espinaca, betarraga, pescados.
<b>VITAMINA B3: NIACINA</b>	
Participa en el metabolismo de carbohidratos, proteínas y grasas, en la circulación sanguínea y en la cadena respiratoria. Interviene en el crecimiento, funcionamiento del sistema nervioso y el buen estado de la piel. Su deficiencia provoca pelagra.	La encontramos en el hígado, riñón, lácteos, carnes, pescado.
<b>VITAMINA B6: PIRIDOXINA</b>	
Necesaria en la producción de neurotransmisores, como la serotonina, también es necesaria para modular los efectos de las hormonas sexuales. Su deficiencia provoca depresión, nerviosismo, insomnio e incluso lesiones en la mucosa oral.	La encontramos en cereales integrales, nueces, frutos secos, plátanos, yema de huevo, papa, verduras, carnes y pescados.
<b>ÁCIDO FÓLICO o B9</b>	
Ayuda a formar glóbulos rojos y favorece la formación adecuada del feto durante el embarazo. Su deficiencia provoca anemia, detiene el crecimiento de los niños y disminuye la resistencia a enfermedades.	Lo encontramos en el hígado, vegetales de hojas verdes, cereales, menestras, frutas cítricas, carnes, mariscos.
<b>VITAMINA B12. CIANOCOBALAMINA</b>	
Esencial para la síntesis de hemoglobina y para el buen funcionamiento del sistema nervioso. Su deficiencia produce anemia megaloblástica así como trastornos neurológicos y digestivos.	La encontramos en carnes, vísceras, huevos, lácteos y mariscos.
<b>VITAMINA C: ÁCIDO ASCÓRBICO</b>	
Necesaria para el crecimiento y reparación de tejidos del cuerpo (cicatrización de heridas), previene infecciones. Favorece la absorción del hierro (alimentos de origen vegetal) Su carencia produce escorbuto.	Frutas cítricas (naranja, mandarina, lima, limón ácido y dulce, tumbo) aguaje, naranjilla o quito quito, aguaymanto, capulí, papaya, fresas, piña, kiwi, camu camu, guayaba, marañón.

Fuente: Elaborado por el equipo técnico de la Dirección de Educación para la Salud. MINSA 2012

**1.9.2 Minerales:** sustancias inorgánicas imprescindibles para el normal funcionamiento de nuestro metabolismo. Entre los más importantes tenemos al hierro, calcio, zinc, yodo, sodio.

Cuadro 5

## FUNCIONES QUE LOS MINERALES CUMPLEN EN NUESTRO ORGANISMO

FUNCIONES	FUENTES
<b>HIERRO</b>	
Produce proteínas, hemoglobina, que se encuentra en los glóbulos rojos, y mioglobina, que se encuentra en los músculos, los que transportan el oxígeno. La deficiencia de hierro produce anemia.	Carnes rojas, hígado, corazón, riñón, vísceras, pescado oscuro, sangrecita. Menestras, cereales fortificados, trigo y sus derivados.
<b>CALCIO</b>	
Importante para la formación y el mantenimiento de huesos y dientes. Ayuda con la coagulación de la sangre Su deficiencia provoca osteoporosis.	Lácteos, leche, queso, yogur. Cereales: trigo, quinua, kiwicha. Menestras: lenteja, pallar. Oleaginosas: almendra, castaña, maní y, albahaca, berro, culantro, perejil, hojas de nabo
<b>ZINC</b>	
Participa en el crecimiento de los niños. Ayuda a la cicatrización de las heridas. Su deficiencia provoca falta de apetito, retraso en el crecimiento infantil y pérdida del sentido del gusto, madurez sexual más lenta.	La encontramos en carnes, menestras y oleaginosas
<b>YODO</b>	
Necesario para el funcionamiento de las células de la tiroides y la producción de las hormonas tiroideas. Su deficiencia provoca un síndrome hipotiroideo en adultos, cretinismo en niños.	Pescados, mariscos de mar, y productos marinos.
<b>SODIO</b>	
Importante para el mantenimiento del equilibrio hídrico del organismo. El exceso de cloruro de sodio aumenta la presión de la sangre (hipertensión arterial) La OMS recomienda ingerir menos de 5g de sal diario <sup>11</sup> .	La principal fuente de sodio es la sal o cloruro de sodio. El contenido de sodio es alto en el pan, queso, almejas, germen de trigo, galletas, granos enteros, sopas deshidratadas, cubitos, salsas.

Fuente: Elaborado por el equipo técnico de la Dirección de Educación para la Salud. MINSA 2012

**1.9.2.1 Hierro:** El hierro desempeña una función en el transporte de oxígeno a los diferentes tejidos por medio de la hemoglobina, que capta el oxígeno en los pulmones y lo cede al resto de los tejidos del cuerpo.

En los alimentos se encuentran dos tipos de hierro: el de origen animal, (carnes rojas, hígado, corazón, riñón, vísceras, pescado oscuro, sangrecita etc.) y el de origen vegetal. (Menestras, trigo, cereales fortificados, etc.). El hierro que encontramos en los alimentos de origen animal se absorbe 2 a 3 veces mejor que el hierro de origen vegetal<sup>11</sup>. Mientras que el hierro de origen animal se absorbe hasta un 25%, el hierro de origen vegetal solo se absorbe hasta el 5%. La deficiencia de hierro produce anemia.

**1.9.2.2 Calcio:** el calcio es el mineral más abundante del organismo, todos los procesos orgánicos requieren de este mineral. Fortalece huesos y dientes. La adolescencia es el período de acumulación máxima de calcio.

La fuente principal de calcio alimentario concentrado son los productos lácteos. El contenido en frutas y granos (cereales, menestras) suele ser bajo.

**1.10 Agua:** es el principal componente del cuerpo humano. El cuerpo humano tiene un 75 % de agua al nacer, y cerca del 60 % en la edad adulta.

El agua ayuda a mantener la humedad de la piel, regula la temperatura corporal, favorece la digestión de los alimentos y contribuye a la utilización de los nutrientes en el organismo. El agua también es importante para limpiar el organismo de sustancias tóxicas, las cuales serán eliminadas a través de la orina.

Se recomienda consumir entre 6 a 8 vasos de agua diariamente, esta recomendación incluye al agua contenida en los alimentos y las preparaciones.

**1.11 Fibra dietética:** Es una sustancia que se encuentra en los alimentos de origen vegetal y una de sus características es que no aporta calorías. Aunque la fibra no sea absorbida y por lo tanto, pase prácticamente inalterada por el intestino, tiene propiedades que la hacen imprescindible para el mantenimiento de la salud.

Es importante porque:

- Por su capacidad para retener agua, regulan el apetito porque provocan saciedad y, por tanto, pueden ayudar a controlar el peso.
- Mejoran el funcionamiento del intestino grueso, y favorecen sus movimientos, disminuyendo la toxicidad de los residuos al estar menos tiempo en contacto con la mucosa intestinal.
- Corrige el estreñimiento y protege contra ciertos tipos de cánceres digestivos.
- Encontramos fibra en alimentos como la cebada, salvado de trigo, lentejas, avena, nueces y algunas frutas y verduras. Se calcula que la dieta debe contener al menos, unos 25 gramos de fibra diaria.

**1.12 Alimentos ultra procesados:** Son productos alimenticios manufacturados a partir de sustancias extraídas de alimentos enteros tales como aceites, grasas, azúcares, almidones, harinas, proteínas, “sobras” de carnes y otros.

Típicamente contienen poco o ningún alimento entero, son adicionados de aditivos para que tengan larga duración y para que adquieran color, sabor, olor y textura muy atractivos y se presentan listos para consumo. Ejemplo: hamburguesas procesadas listas para freír, nuggets, papitas en bolsa, galletas, bebidas gaseosas azucaradas, hot dog, etcétera, dichos alimentos pueden generar hábito de consumirlos permanentemente al punto de causar una forma de adicción leve<sup>12</sup>.



## II. Principales problemas nutricionales

Los problemas nutricionales más frecuentes en nuestro país son la anemia por deficiencia de hierro, el retardo en el crecimiento, sobrepeso y obesidad, los cuales afectan a los niños pequeños y escolares en nuestro país. Mientras el retardo en el crecimiento y la anemia se ve en mayor proporción en las zonas rurales del país, el sobrepeso y la obesidad crecen sobremanera en las zonas urbanas de la costa.

### 2.1 Desnutrición crónica

Es el retraso en el crecimiento que se presenta en niños menores de cinco años. Los efectos que causa la desnutrición se pueden ver en las diferentes etapas de la vida, en la etapa escolar se presenta baja capacidad de aprendizaje y retención, bajo rendimiento escolar, fracaso escolar, repetición de año, rezago escolar y deserción escolar.

#### 2.1.1 Causas de la desnutrición:

Es multicausal, es decir que se presenta como resultado de:

- Una alimentación inadecuada
- Mala salud de la madre y/o el niño
- Pobre acceso a servicios de salud, agua y saneamiento
- Escasos conocimientos sobre prácticas adecuadas para un desarrollo saludable

#### 2.1.2 Algunas recomendaciones para combatir la desnutrición<sup>13</sup>:

- Promover la lactancia materna exclusiva hasta los seis meses
- Promover y mejorar las prácticas alimentarias basadas en productos locales, con alto contenido nutricional, tomando en cuenta la diversidad cultural y étnica
- Fortalecer acciones de prevención mediante educación alimentaria nutricional, higiene, desparasitación, manipulación de alimentos, etc. en la escuela
- Mejorar la oferta de servicios de salud integral
- Desarrollar escuela de padres orientada a vigilar un crecimiento y desarrollo saludable

### 2.2 Anemia por deficiencia de hierro

La anemia es definida como la insuficiencia de hemoglobina o de glóbulos rojos para una edad y sexo determinados. En su estado más avanzado, cuando las reservas de hierro se han consumido, se desarrolla la anemia.

El hierro es fundamental para procesos fisiológicos básicos como la formación de producción de la hemoglobina y el funcionamiento de las enzimas. La deficiencia de hierro generalmente se produce cuando su ingesta, no logra cubrir las necesidades de este elemento, por lo tanto las reservas corporales de hierro resultan insuficientes para responder las demandas fisiológicas del organismo.

La anemia por deficiencia de hierro puede causar en niños y adolescentes: aumento de la mortalidad infantil, retraso en el crecimiento y desarrollo, disminución de la capacidad de aprendizaje y reducción de las defensas contra las infecciones.

### **2.2.1 Causas de la Anemia<sup>14</sup>:**

- La deficiencia de hierro es considerada como la causa principal de la anemia (provoca más del 50% de los casos de anemia en niños y adolescentes)
- Además de la deficiencia de hierro, otras causas de anemia son: deficiencias nutricionales de vitamina A, B12, B6, ácido fólico, cobre y riboflavina, malaria (por el efecto hemolítico de los parásitos), parasitosis intestinal (uncinarias), hemorragias, hemoglobinopatías.

### **2.2.2 Cómo prevenirla**

#### **Estimular el consumo de alimentos ricos en hierro mediante la modificación de la dieta y la educación nutricional**

- Comiendo diariamente alimentos de origen animal ricos en hierro, como carnes de color oscuro, sangrecita, vísceras y pescado; ya que el contenido de hierro en estos alimentos es elevado y de buena absorción.
- Consumiendo junto con las comidas principales frutas y verduras ricas en vitamina C (naranja, mandarina, limón, lima; piña, papaya, tomate, camu camu, carambola, cocona, brócoli), ya que la vitamina C hace que se absorba mejor el hierro de los alimentos de origen vegetal.
- Evitando el consumo, junto con las comidas principales (almuerzo y cena) de alimentos que disminuyen el aprovechamiento del hierro, como el té, café y bebidas gaseosas.
- Es importante mencionar que en la etapa del embarazo y en niños menores de 24 meses se debe dar suplementos de este mineral.
- La absorción disminuye proporcionalmente con el volumen de té o café consumidos, así se ha determinado que en presencia de té, la absorción de este mineral disminuye hasta el 60 % mientras que en la de café la absorción se reduce hasta el 40 %<sup>15</sup>.

#### **Tratar y prevenir las infecciones parasitarias**

- Las infecciones por uncinarias también están asociadas con mala absorción e inhibición del apetito, que contribuyen a un deterioro posterior del estado nutricional.
- Prevenir la transmisión mediante la provisión de agua segura, saneamiento básico, promoción del lavado de manos, uso de letrinas y uso de calzados.

#### **Brindar suplementación preventiva a adolescentes**

- Por ser un período de crecimiento rápido, la dieta de los adolescentes no contiene el hierro suficiente para cubrir sus requerimientos.
- Por medio de la norma técnica de salud para la atención de salud en la etapa de vida adolescente, (NTS N°034-MINSA/DGSP-V.02), los adolescentes que cuenten con SIS recibirán suplementación de ácido fólico y sulfato ferroso de acuerdo a los criterios de programación establecidos por regiones<sup>16</sup>.


## 2.3 Obesidad y sobrepeso

La obesidad es una enfermedad que se caracteriza por el exceso de grasa en el organismo. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) los estudiantes entre 5 y 18 años tienen sobrepeso cuando: el índice de masa corporal (IMC) para la edad es  $>1$  a 2 desviaciones estándar y obesidad cuando el IMC para la edad es  $>2$  desviaciones estándar<sup>17</sup>.

El sobrepeso y la obesidad pueden originar enfermedades crónicas como: problemas cardíacos, hipertensión, diabetes, cáncer, entre otras.

### 2.3.1 Factores que pueden causar obesidad

- Malos hábitos alimentarios que incluyen: consumo de alimentos con alto contenido de azúcar, jarabe de fructosa y grasa. Ejemplo: gaseosas, refrescos artificiales envasados azucarados, bebidas instantáneas en polvo, golosinas, snack embolsados etc.
- Elevada oferta y publicidad de alimentos ultra procesados y de muy bajo costo.
- Actividad sedentaria.
- Falta de motivación y espacios para realizar deportes, caminar o realizar actividades recreativas que impliquen movimiento.



El consumo de bebidas con alto contenido de jarabe de fructosa (gaseosas) no genera sensación de saciedad, haciendo que la persona aumente su consumo calórico sin notarlo, predisponiéndolo a sufrir problemas de sobrepeso u obesidad.

### 2.3.2 Cómo prevenir la obesidad

- Consumiendo más verduras y frutas.
- Manteniendo una alimentación variada en cantidades adecuadas.
- Consumiendo cantidades moderadas de azúcar.
- Evitando el consumo en exceso de dulces, gaseosas, bebidas muy azucaradas.
- Realizando actividades que aumenten el gasto energético, mejoren el estado físico manteniendo un tono muscular adecuado y un porcentaje de grasa corporal saludable. Como por ejemplo caminar, correr, subir escaleras, hacer deportes, bailar, etc.

### III. Alimentación saludable

La alimentación constituye la base de nuestras vidas. Nuestra salud se quebranta cuando la dieta es inadecuada, sufrimos de déficit de determinados nutrientes o exceso de los mismos.

La salud y la alimentación son un binomio inseparable. Desde los primeros años de vida es importante que conozcamos y adquiramos hábitos saludables, para protegernos de posibles enfermedades.

La dieta saludable, debe ser adecuada tanto en cantidad como en calidad, de tal forma que permita satisfacer las necesidades de cada persona. Debe ser variada en cuanto a los distintos tipos de alimentos y equilibrada en proporción a los nutrientes que debe aportar al organismo.



La Organización Mundial de la Salud (OMS) asegura que una dieta baja en grasas saturadas, azúcar y sal, y mayor consumo de frutas y verduras, además de la práctica regular de alguna actividad física, contribuirá a reducir las altas tasas de muerte y servirá para combatir el aumento constante de las enfermedades crónicas

### IV. Refrigerio escolar

Son las preparaciones que se consumen entre comidas. Estas preparaciones incorporan alimentos naturales o elaborados tales como frutas, verduras, cereales, sándwiches, refrescos, etcétera.

Es importante tener en cuenta que el refrigerio escolar permite a la niña o niño asegurar el aporte de energía y nutrientes que necesita, por las horas que permanece en el colegio, hasta la hora de almorzar o cenar en casa.

#### EL REFRIGERIO NO REEMPLAZA AL DESAYUNO, ALMUERZO O CENA.

##### Para niños de 6 a 11 años

- ½ Pan con huevo revuelto, un vaso de limonada, manzana chica
- Una taza de pop corn, un vaso de agua de manzana, plátano
- ½ Choclo con tajada de queso chica, un vaso de naranjada, pera chica
- ½ taza de cancha serrana, un vaso de agua de cebada, tuna
- Dos cucharadas de maní, agua, mandarina

##### Para adolescentes de 12 a 16 años

- Una papa sancochada con una tajada grande de queso o huevo, un vaso de infusión de hierba luisa, uno o dos blanquillos
- Tres cucharadas de habas tostadas o sancochadas, un vaso de leche morada, una a dos naranjas.
- ¼ unid. chica de yuca sancochada con un huevo duro. Un vaso de refresco de aguaje, guayaba.
- Un plátano verde sancochado, un vaso de refresco de carambola, una taza de piña.

## V. Quiosco escolar saludable:

El quiosco escolar saludable constituye un lugar estratégico donde se oferta y promueve alimentos saludables en la comunidad educativa e implementa normas sanitarias de calidad e inocuidad que contribuyan a la generación de prácticas saludables en alimentación y nutrición

El quiosco deberá estar ubicado en un lugar libre de plagas, humo, polvo, malos olores y de cualquier otra fuente de contaminación.

### 5.1 Consideraciones para expender alimentos en un Quiosco Saludable

- Los alimentos deben ser preparados en ambientes que reúnan las condiciones sanitarias que establezca la autoridad competente.
- Desarrollar buenas prácticas de manipulación, limpieza y desinfección a fin de asegurar la calidad sanitaria de los alimentos que preparen. Las preparaciones deben realizarse en el día y ser consumidas de inmediato.
- Los productos naturales industrializados deberán contar con registro sanitario y fecha de vencimiento vigente.
- Para el caso de alimentos perecibles como las carnes, las preparaciones, los derivados de la leche, el establecimiento debe contar con equipos de refrigeración que permitan mantener la cadena de frío.

Es importante mencionar que la Municipalidad de Lima emitió una ordenanza que regula la venta ambulatoria de alimentos en zonas cercanas a los centros educativos a distancias menores de 100 m<sup>18</sup>.

### 5.2 Consideraciones a tener en cuenta para los expendedores de alimentos

- Contar con el carnet sanitario vigente (cada seis meses) expedido por el centro de salud o municipalidad de su jurisdicción.
- Recibir capacitación permanente en normas de higiene sanitaria y contenido nutricional de los alimentos.
- Lavarse las manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos y después de ir al baño o sacar la basura.
- Evitar toser, estornudar o tocarse la nariz al manipular o preparar los alimentos.
- Recogerse el cabello y de preferencia utilizar gorro, mantener las uñas cortas y limpias.
- Usar ropa limpia de color blanco o claro y con uniforme completo (chaqueta, gorro y zapatos cerrados).
- Evitar que la persona que prepara y entrega los alimentos, sea la que reciba el dinero.
- No probar los alimentos con los dedos.
- Colocar la basura en bolsas desechables dentro de tachos limpios y que contengan tapas vaivén. Mantener limpias las instalaciones del quiosco y/o cafetín escolar.

## VI.-Actividad física

La actividad física puede definirse como cualquier movimiento corporal producido por los músculos y que requiere de un gasto energético. Ejemplos de actividad física son todas las acciones motoras que se realizan a diario: el trabajo en la oficina, el quehacer doméstico, subir escaleras, caminar, correr; es decir cualquier movimiento que efectúe una persona.

Es importante resaltar que la actividad física debe ir acompañada de una alimentación equilibrada y nutritiva, ajustada de acuerdo con la edad, el sexo, la estatura y la condición física.

Cuando la actividad física es planeada, estructurada y repetida para mantener una buena salud, se le conoce como “ejercicio”; tal es el caso de las personas que realizan caminatas diariamente o asisten a un gimnasio. El ejercicio debe realizarse durante todas las etapas de la vida y, de preferencia, iniciarse a edades tempranas.

El sedentarismo constituye un factor de riesgo de las enfermedades crónico-degenerativas, con especial énfasis en las enfermedades cardíacas.

### 6.1 Beneficios de la actividad física

La práctica regular y constante de una actividad física mejora la digestión, el sistema óseo, circulatorio y con ello, el funcionamiento del corazón y pulmones. Conjuntamente con una alimentación saludable o equilibrada es la clave para la conservación y mantenimiento de la salud.

- El ejercicio proporciona bienestar físico y mental.
- Disminuye la grasa corporal y aumenta el tamaño de los músculos. **Los niños y adolescentes que realizan una actividad física frecuente presentan menos adiposidad que los menos activos.**
- Contribuye a aumentar el colesterol “bueno” (HDL) y disminuye el colesterol “malo” (LDL).
- Mejora la flexibilidad de los músculos y el movimiento de las articulaciones.
- Reduce la presión arterial.
- Estimula la producción de insulina en algunos pacientes diabéticos.
- Disminuye el estrés y aumenta la autoestima.



#### Niveles recomendados de actividad física para la salud de 5 a 17 años (OMS, 2010)

Los niños de 5 - 17 años deben acumular por lo menos 60 minutos de actividad física de intensidad moderada o vigorosa al día, como por ejemplo: caminar, bajar escaleras, bailar, andar en bicicleta, nadar, jugar fútbol, etcétera.

Según el Diseño Curricular de Educación Básica a nivel nacional se establece que los adolescentes de secundaria deben realizar una hora y 30 minutos en el área de Educación Física<sup>19</sup>.

## 6.2 La actividad física en niñas, niños y adolescentes<sup>20</sup>

- Se alentará a los niños y jóvenes a participar en actividades físicas que ayuden a su desarrollo natural y sean placenteras y seguras.
- Todos los niños y jóvenes deberían realizar diariamente actividades físicas en forma de juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela y las actividades comunitarias.
- La actividad física está relacionada positivamente con la buena salud cardiorrespiratoria en niños y jóvenes, y tanto los pre adolescentes como los adolescentes pueden mejorar sus funciones cardiorrespiratorias con la práctica del ejercicio.

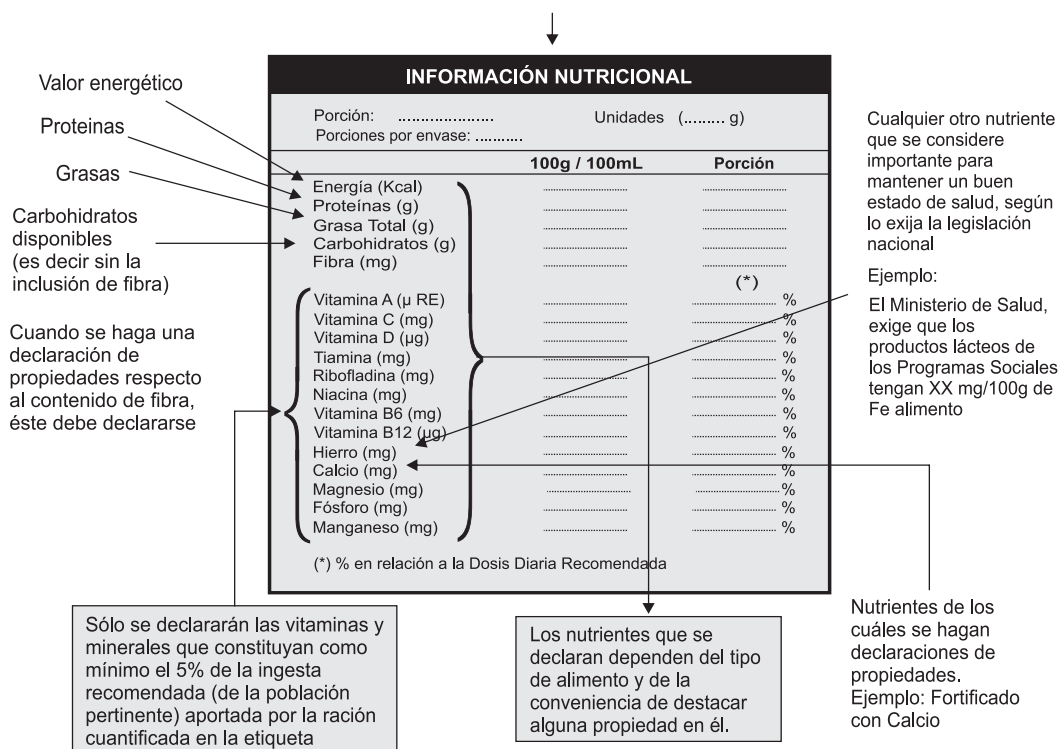
## VII. Etiquetado nutricional

## 7.1 Concepto

Es toda descripción destinada a informar al consumidor sobre las propiedades nutricionales de un alimento.

La nutrición y un correcto hábito alimentario constituyen una de las principales fuentes de salud y para poder llevar una dieta sana, es necesario que los rótulos sean claros y contengan todos los datos obligatorios, de manera que el consumidor pueda realizar una adecuada elección. En este contexto, la información que acompaña a los alimentos juega un papel fundamental.

El modelo indicado es referencial, ya que a nivel nacional no se ha establecido en ninguna norma el formato que ha de tener la tabla de Información Nutricional



Presentado por el CNP en la presentación del tema “Etiquetado Nutricional”. Lima; 2012

## **7.2 Recomendaciones prácticas para el consumidor:**

- Lea las etiquetas al comprar.
- Identifique la fecha de elaboración y vencimiento del producto.
- Fíjese en los ingredientes y aditivos que contienen los alimentos, en especial si usted o algún miembro de su familia padece de alergias alimentarias.
- Las personas que tienen restricciones en el consumo de azúcar deben revisar las etiquetas de los productos dietéticos, muchos de los cuales contienen azúcar o la remplazan por fructosa o sorbitol, que aportan calorías.
- Lea el mensaje nutricional o saludable presente en el alimento.
- Prefiera alimentos “libres”, “bajos”, “livianos” o “reducidos” en grasas, calorías, sodio o colesterol.
- Consuma preferentemente alimentos “buena fuente”, “altos” o “fortificados” en calcio, hierro, ácido fólico o fibra dietética.





# BIBLIOGRAFÍA

1. Ministerio de Salud - CENAN-INEI. Estado Nutricional en el Perú. Lima; 2011
2. ABC de la Nutrición 5 al día. Revisado de: [http://www.5aldia.org/v\\_5aldia/apartados/apartado.asp?te=192](http://www.5aldia.org/v_5aldia/apartados/apartado.asp?te=192). [citado el día 5 de abril de 2013]
3. Congreso de la República del Perú. Ley de promoción de la alimentación saludable para niños, niñas y adolescentes, Ley N° 30021. 2013
4. Organización Mundial de la Salud 2013. Revisado de: <http://www.who.int/topics/nutrition/es/> [citado el día 5 de abril de 2013]
5. Estilo de Vida. Revisado de: <http://consumoteca.com/bienestar-y-salud/vida-sana/estilo-de-vida> [citado el día 25 de abril de 2013].
6. Lineamientos de gestión de la estrategia sanitaria de alimentación y nutrición saludable- MINSA. Lima; 2011.
7. Malnutrición, desnutrición y sobrealimentación. REV. MÉD. ROSARIO 74: 17 - 20, 2008 <http://www.bvsde.ops-oms.org/texcom/nutricion/mata.pdf> [citado el día 4 de abril de 2013].
8. Instituto de Nutrición y Tecnología de los alimentos. Guía de Alimentación. Chile; 2006.
9. Ministerio de Educación. Guía para una alimentación nutritiva y saludable del escolar. Nicaragua; 2010
10. Alimentos recomendados para la elaboración de los refrigerios escolares saludables. Revisado de: <http://www.ins.gob.pe/portal/jerarquía/5/943/refrigerio-escolar-saludable> [citado el día 3 de abril de 2013].
11. Bárbara A. Bowman, Et al, Conocimientos Actuales sobre Nutrición octava edición, OPS, 2003
12. Carlos Monteiro y Geoffrey Cannon, El gran tema en nutrición y salud pública es el ultra- procesamiento, Centro de estudios epidemiológicos en salud y nutrición, Universidad de Sao Paulo-Brazil, 2012
13. Desnutrición infantil en América y el Caribe, Boletín de la infancia y adolescencia sobre el avance de los objetivos del desarrollo del milenio, CEPAL 2006.
14. La anemia entre adolescentes y mujeres adultas jóvenes en América Latina y el Caribe, Camila M. Chaparro, OPS 2008
15. Brune M, Rossander L. Hallberg L. Iron absorption and phenolic compounds, importance of different phenolic structures. Eur J Clin Nutr 1989; 43:547-58.
16. Ministerio de Salud "Norma Técnica de Salud para la atención integral de salud en la etapa de vida adolescente". NTS N°034-MINSA/DGSP-V02. Lima; 2012
17. El estado físico: uso e interpretación de la antropometría, informe del comité de expertos de la OMS, serie de informes 854, Ginebra – Suiza, 2000
18. Ordenanza N°082-95-MLM Ordenanza de Salud y Salubridad Municipal. Lima; 1995.
19. Ministerio de Educación. Diseño Curricular de Educación Básica Regular. Lima; 2008
20. OMS Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Suiza, 2010
21. Definición y características de la alimentación saludable. Grupo de revisión, estudio y posicionamiento de la asociación española de dietistas-nutricionistas.
22. Revisado de: [http://www.grep-aedn.es/documentos/alimentacion\\_saludable.pdf](http://www.grep-aedn.es/documentos/alimentacion_saludable.pdf) [citado el día 5 de abril de 2013].
23. INSTITUTO DE NUTRICIÓN Y TECNOLOGÍA DE ALIMENTOS. Guía de alimentación pre escolar de 2- 5 años. Chile; 2008.

24. INSTITUTO DE NUTRICIÓN Y TECNOLOGÍA DE ALIMENTOS. Guía de Alimentación 6- 10 años. Chile.
25. INSTITUTO DE NUTRICIÓN Y TECNOLOGÍA DE ALIMENTOS 11-18 años. Chile; 2010
26. MINISTERIO DE EDUCACION Y CULTURA.” Alimentar la mente para crecer vivos y sanos”. Paraguay: 2010
27. ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD. Prevención de enfermedades cardiovasculares mediante la reducción de la sal alimentaria. Estados Unidos; 2009.
28. COMISION ECONOMICA PARA AMERICA LATINA Y EL CARIBE. Desnutrición infantil en América y el Caribe, Boletín de la infancia y adolescencia sobre el avance de los objetivos del desarrollo del milenio. 2006.
29. ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD. Camila M. Chaparro. La anemia entre adolescentes y mujeres adultas jóvenes en América Latina y el Caribe. 2008.
30. SERIE DE INFORMES 854. El estado físico: uso e interpretación de la antropometría, informe del comité de expertos de la OMS, Ginebra – Suiza, 2000.
31. Ordenanza N°082-95-MLM Ordenanza de Salud y Salubridad Municipal. Lima; 1995.
32. ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Suiza, 2010



Av. Salaverry 801 Jesús María - Lima / Perú  
Central Telefónica (51-1) 315-6600  
[webmaster@minsa.gob.pe](mailto:webmaster@minsa.gob.pe)